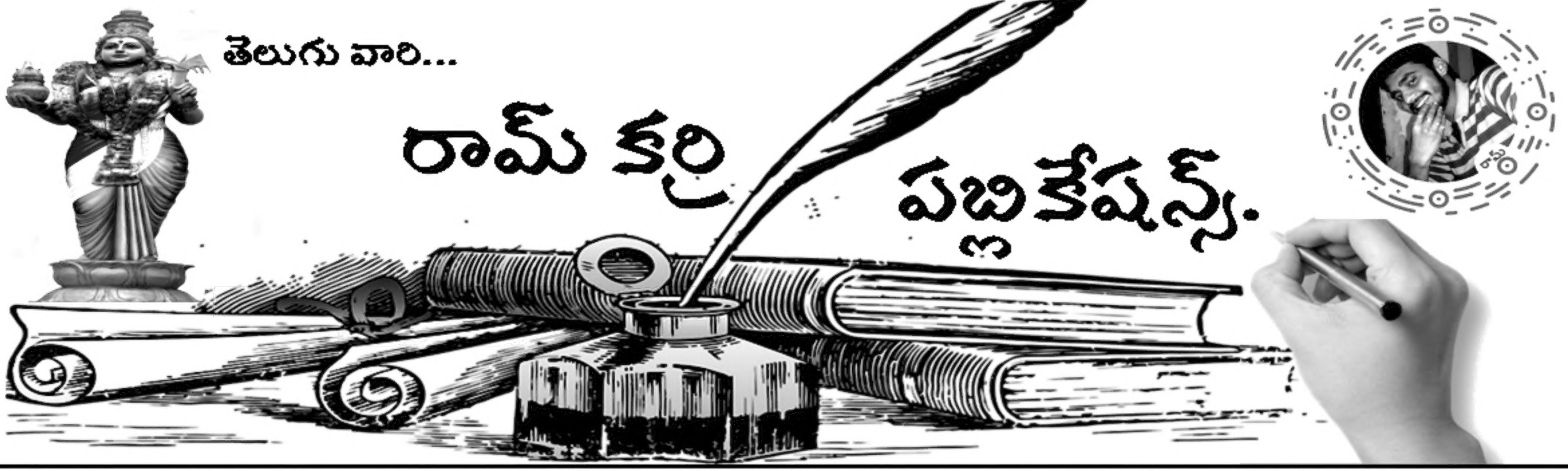


వ్యక్తిత్వ వికాసం



టి. ఎస్. రామ్

జనప్రియ పుస్తకమాల

27-19-57 దుర్గయ్యపేథి

విజయవాడ-10

అంకితం



స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు

మానవతావాది.

ప్రజల మనిషి

కళాబిందు

డా॥ పోలవరపు వెంకట సుబ్బారావుగార్కి

గౌరవ పురస్కారంగా —

హిప్పటిస్తు టి. ఎస్. రావు

విషయ సూచిక

- 1) మీలో వాగివున్న అంతర్గత నైపుణ్యాన్ని
పెరికి తీయండి
- 2) సిగ్గు బిడియాలు అభివృద్ధికి అవరోధకాలు
- 3) గతంలో జీవించకు
- 4) మీరెంచుకున్న వృత్తిలో విజయం సాధించడం
ఎలా?
- 5) ఆత్మ విశ్వాసమే మీ విజయ రహస్యం
- 6) నిశ్చిత దృక్పథం విజయానికి సోపానం
- 7) కృషి, ప్రపంచజ్ఞానం విజయానికి మార్గాలు
- 8) సాధన ద్వారా జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించు
కోండి
- 9) పెద్దలనుండి తెలుసుకోండి
- 10) అతి ప్రవర్తన—అనర్థదాయకం
- 11) అందరూ మెచ్చేలా సంభాషించండి
- 12) ప్రశాంతతను అలవరచుకోండి
- 13) మంచి విశ్రాంతి అవసరం
- 14) ఆత్మీయత అలవర్చుకోండి
- 15) వ్యక్తిత్వ వికాసం కోసం ఏం చెయ్యాలి

- 16) వ్యక్తిత్వ వికాసం—కోపం 77
- 17) శ్రద్ధగా వినడం కూడా ఓ కళే 82
- 18) నవ్వు నాలుగు విధాల చేటు 84
- 19) ఇంటర్వ్యూలని బలవంతంగా ఎదుర్కోండి 88
- 20) “వాయిదా” మన స్తత్వాన్ని వదులుకోండి 92
- 21) ఒంటరితనం మిమ్మల్ని బాధిస్తుందా 94
- 22) సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ 97
- 23) ఇన్ ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ 101
- 24) స్నేహభిలాష కలిగి వుండండి 105
- 25) ఆందోళన, వత్తిడులు, మానసిక వ్యాధులకు
దూరంగా ఉండండి 108
- 26) దురలవాట్లు మీ వ్యక్తిత్వాన్ని దెబ్బతీస్తాయి 111
- 27) మంచి హేండు రైటింగు—మీ వ్యక్తిత్వాన్ని
తెలియచేస్తుంది 115
- 28) ఆత్మ విమర్శనావశ్యకత 121
- 29) విమర్శ ఎలాగుండాలి 125
- 30) మీరు మంచి పక్త కావాలంటే 130
- 31) సంభాషణా చాతుర్యం అలవర్చుకోండి 134
- 32) వయస్సు మనసుకా? శరీరానికా? 139
- 33) వ్యక్తిత్వ వికాసానికి వినమ్రత అవసరం 143
- 34) మీరు ఇబ్బందులలో ఉన్నారా? 164

ముందుమాట

“అమె పర్సనాలిటీ ఎట్రాక్టివ్ గా ఉంది కదూ”

“అతని పర్సనాలిటీ అద్భుతం కదా”

ఇవి మామూలుగా వినే మాటలు.

కాని పర్సనాలిటీ డెవలప్ మెంటు (వ్యక్తిత్వ వికాసం) అనే విషయానికి వచ్చినప్పుడు మామూలుగా అనుకునే పర్సనాలిటీకి, అసలు దానికి చాలా తేడా వుంది.

పర్సనాలిటీ (వ్యక్తిత్వం) శరీర సౌందర్యానికి సంబంధించిన విషయం కాదు, పర్సనాలిటీ వ్యక్తి ఆలోచనలకి, ఆచరణకి సంబంధించినది.

ఒక వ్యక్తి శాంత స్వభావి,

మరొకవ్యక్తి ముక్కుపి!!

ఒక వ్యక్తి క్రూరుడు!

మరొకడు దయామయుడు!!

అయితే అందరూ ఒకే సమాజం నుంచి వచ్చినవాళ్ళే!

అయినా ఎందుకీ వైవిధ్యం!!

మానసిక శాస్త్రవేత్తల విశ్లేషణని పరిశీలిస్తే వ్యక్తి ప్రవర్తన, ఆలోచన అతను పెరిగిన వాతావరణం, వంశపారంపర్య సంక్రమణ (జెనెటిక్ ఎఫెక్ట్) బట్టి వుంటుంది.

ఒక వ్యక్తి వ్యక్తిత్వం జెనెటిక్ గా వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించటం ఉన్నా దానికి ఎన్నో రెట్లు అడ్డని పరిసరాలు. అనుభవాలు, సాంఘిక వ్యక్తిత్వ వికాసంలో ఎంతో ప్రభావాన్ని కలిగిస్తాయి.

అన్ని వెన్నుని కరిగిపోయేలా చేస్తే, కోడి గ్రుడ్డుని గట్టి పరుస్తుంది. అదే విధంగా కొన్ని పరిస్థితులు మనిషిని హంతకునిగా మారిస్తే, అవే పరిస్థితులు అహింసామూర్తిగా మలుచుతాయి. మహాత్మాగాంధీ లాంటి వారిని తయారుచేస్తాయి.

పరిస్థితులకి రియాక్ట్ అవడం ఆ వ్యక్తి ఆలోచనలు, అతనికి అబ్బిన సంస్కారం బట్టి.

ఒక వ్యక్తి గులాబితోటలో రంగురంగు గులాబీల సౌందర్యాన్ని చూసి స్పందించవచ్చు. ఆనందపడిపోవచ్చు. మరొకవ్యక్తి వాటిని చూచి ముచ్చటపడే బదులు కసికిసిగా వాటిని చించి చిందరవంద రగా పారేయవచ్చు. అది అతని వ్యక్తిత్వానికి ప్రతిరూపం! బహిర్గత మైన అంతర్గతరూపం!

ఎందుకీలా విభిన్న వ్యక్తులు ఉంటారు? విభిన్న వ్యక్తిత్వాలు ఉంటాయి? వ్యక్తిత్వ వికాసంలో తేడా ఎందుకు ఉంటోంది?

ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తన, కుటుంబ వాతావరణం చంటి పిల్లల మనస్సులమీద ప్రభావాన్ని కలిగిస్తాయి. తల్లితండ్రులు, పిల్లల మధ్య అనుబంధాలు, ఆస్థాయతలు వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని ప్రచారం చేస్తాయి. తల్లిదండ్రుల మధ్య గొడవలు, కుటుంబ కలహాలు వ్యక్తిత్వ వికాసంలో విషం పోస్తాయి.

అ తరువాత స్కూలులో టీచరు ప్రభావం విద్యార్థిమీద అమితంగా ఉంటుంది. అలాగే తోటి సద్యార్థుల ప్రవర్తన ప్రభావితం చేస్తుంది. అందరినీ అకట్టుకుని, అపసరమైన రీతిలో మలిచే శక్తి టీచరుకి ఉండాలి. అదే విధంగా కుటుంబ వాతావరణంలో ఉండాలి. ఇటువంటి వాతావరణం నుంచి స్వంతంగా మంచిచెడూ ఆలోచించే శక్తి వ్యక్తికి అలవడుతుంది. కొందరు తమలో కలిగే స్పందనలకీ, ఆలోచనలకీ మరింతరియాక్ట్ అవుతారు. వాటిని గుర్తించి అధ్యాపకుడు ఎంకరేజ్ మెంట్ ఇస్తే అతని వ్యక్తిత్వం మరింతగా వికసిస్తుంది.

యవతగా ఉన్నప్పుడు ఎన్నో ఎమోషన్స్. ఎన్నో ఉద్దేశ్యాలు కలుగుతాయి. పెరిగిన వాతావరణం. పొందిన శిక్షణను బట్టి కొందరు చక్కగా తమ వ్యక్తిత్వాన్ని రూపుదిద్దుకుంటే, అలాంటి చక్కని శిక్షణ లేనివారు దారం తెగిన గాలిపటలా లా లా వికాలనమాజంలో విశృంఖలంగా విహరిస్తారు.

కుటుంబం, సమాజం వ్యక్తి వ్యక్తిత్వ వికాసంలో ప్రముఖపాత్ర వహించినా, వ్యక్తి నీటిని అధికమించి స్వయంగా ఆలోచించి తన ఆలోచనలు ఎలా వుండాలి, తన ప్రవర్తన ఎలా ఉండాలి, సమాజం అభివృద్ధిలో తనవంతు పాత్ర ఏమిటి అని నిర్ధారించుకుని తన వ్యక్తిత్వాన్ని వికసంపజేసుకుంటాడు.

బురదలో నుంచే కమలం వికసించకలిగినట్లు, కలుషిత వాతావరణం నుంచి నలుగురినీ ప్రభావితం చేసే వ్యక్తిత్వ వికాసంలో వ్యక్తి తయారవవచ్చు.

ఈ సమాజంలో రకరకాల వ్యక్తులు, రకరకాలైన పర్సనాలిటీస్: ఒకరిది స్లిప్ పర్సనాలిటీ అయితే మరొకరిది న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటీ. ఒకడు ఎక్స్ట్రవెర్ట్ అయితే, మరొకడు ఇండ్రోవెర్ట్. ఒకడు మైండ్డ్ అయితే మరొక బప్ మైండ్డ్. ఒకడు అతని పర్సనాలిటీవల్ల సైకోపాథ్ గా మారితే మరొకడు పవిత్రంగా మారుతాడు.

ఇటువంటి వ్యక్తులు కూడా కొందరు మారాలనుకుంటే మారిపోవచ్చు. అందంగా వ్యక్తిత్వాన్ని రూపుదిద్దుకోవచ్చు. ఎక్కడో కొందరికే సైకియాట్రి ట్రీట్ మెంటు థిరపీ అవసరం అవుతుంది.

ఏదై తేనేం, ప్రముఖ హిప్పాక్రిస్టు టి.ఎస్. రావుగారు 'వ్యక్తిత్వ వికాసం' గ్రంథంలో వ్యక్తి వికాసానికి సంబంధించిన ఎన్నో విషయాలని చక్కగా చర్చించాడు. వ్యక్తిత్వ వికాసానికి చక్కని మార్గాలు చూపించారు. వారి కృషి ఫలించాలనీ. ఎందరో వ్యక్తులు ఈ గ్రంథం చదవడం ద్వారా లభించాలనీ ఆశిస్తున్నాను.

గాసవ్య నర్సింగ్ హోమ్

డా॥ జి. సమరం

డింక్ పెంటర్, విజయవాడ-6

13-1-1990

మీలో దాగవున్న అంతర్గత నైపుణ్యాలను వెలికితీయండి.

మీలో ఏ కళానైపుణ్యమూ లేదని మీరు అప్పుడప్పుడూ భావపడుతుంటారా?

ఈ సృష్టిలోని ప్రతి మనిషిలోనూ ఏదో ఒకటాలెంట్ దాగివుంటుంది. అయితే దాన్ని సరైన సహాయంలో, సరైన ఉత్సాహంతో వెలికి తీయగలగారి

ఒక వేళ మీరు సాధారణమైన ఇల్లాలె తే-“నేను దేనికి పనికిరాను, నేను చేయగలిగిందీ, నాకు చేతనయిందీ కేవలం బట్టలుతరిగడం, అంటుకోమడం, ఇంటి పనులు చూచుకోవడం ఇవి మాత్రమే.” అని మీరుగుర్తున్నట్లయితే మీరు పొరబడుతున్నట్లే. ఎందుకంటే ఇంటిపనులు, ఇంటి బాధ్యతలు స్వీకరించడం కూడా అంత తేలికైన విషయం కాదు. అయినా గానీ మీకు జీవితం నిశ్శూన్యంగా, విస్తృతంగా వుంటున్నట్లు మీకు అనిపిస్తూంటే ఏదో ఒక కళలో ప్రవేశం సంపాదించాలని అనుకుంటున్నట్లయితే, ఈ క్రింది విషయాలు గమనించండి.

మీరు ఆఫీసులో పని చేస్తున్నవారైతే, లేదా కాలేజీలో చదువుతున్న విద్యార్థి అయితే, లేదా వ్యాపారం చేసుకుంటున్నవారైతే మీ మీదైనందైనా కార్యకలాపాలనుంచి, పనులవత్తిడి నుంచి కొంచెంపెప్పవేయ తీరాలంటే మీ సాధారణమైన పని కంటే భిన్నమైన ఏదో ఒక కళలో మీకు ప్రవేశం వుండటం అవసరం, ఒకవేళ మీకు దేనిలోనూ ప్రవేశం లేనట్లయితే, ఈ విషయాలు గమనించండి.

ముందుగా మీకు ఏ కళలోనూ ప్రవేశం లేదని మీరు అర్థంపడకండి. మీ మీదైనందైనా జీవితంలో చేసే పన్నులో ఎంతో నైపుణ్యం దాగి వుంటుంది. అయితే అది మీ సాధారణమైన పనే కాబట్టి మీరు ఆ పనిలోని టాలెంట్ ని గుర్తించలేరు, చాలా సందర్భాలలో ఏదో ఒక కళ విషయాన్ని ప్రయత్నించేదాకా మనలోని టాలెంట్ ని మనం గుర్తించలేము.

ఒక్కో వ్యక్తికి, ఒక్కో రంగంలో సహజంగానే అశక్తిగానీ లేదా

ప్రవేశం గాని వుంటుంది. మీరు ఎంతో కాలంగా అసమీనున్న సూర్యుణ్ణి కేన్యాన్ మీద బందిద్దామని అనుకుంటుండవచ్చు. లేదా, టేబుల్ క్లాప్ మీద తాజ్ మహల్ ని ఎంబ్రాయిడర్ చేద్దామని అనుకుంటున్నారా! ఈ విధంగా మీకు ఆనందాన్ని, ఆహ్లాదాన్ని కలిగించే ఏ కార్యకలాపాలనైనా ఎంచుకోండి మీ ఖాళీ సమయంలో దాని మీద కృషి చేయండి.

“ఖాళీ సమయమంటే?” అని మీలో కొంతమంది ప్రశ్నించవచ్చు. అసలు మీకు టైమే దొరకటం లేదని మీరు అనవచ్చు. అప్పుడు మీరు అన్నిటికన్నా ముందు పెంపొందించుకోవల్సిన టాలెంట్ ఏవిటో తెలుసా? - సమయాన్ని ఆదా చేయటం! మీ దై నందిన కార్యకలాపాలని కొంచెం వేగంగా పెంబ, వెంబనే చేయండి. మీకు ఏమాత్రం ఉపయోగం లేని, మీకు ఏమాత్రం ఆనందాన్ని ఇవ్వని పనుల్ని త్యజించండి.

మీకు ఏమేం ఇష్టమో ముందు నిర్ణయించుకోండి. వాటి నన్నిటినీ ఓ పేపరు మీద వరుసగా రాసి, వాటి వాటి ప్రాధాన్యతలను అవసరాలను దేరీజు పేసుకోండి. మీకు ఇష్టమైన పనులు చాలా వుండవచ్చు - ఉదాహరణకి వ్యాయామం, షటిల్, వాద్య సంగీతం, టైప్, షార్ట్ హేండ్, పెయింటింగ్, కుట్ట పనులు, ఫోటోగ్రఫీ, ఇంగ్లీషు స్పీకింగ్ - రత రకాలుగా వుండవచ్చు.

వీటిల్లో చాలా వాటికి సాయంత్రాల పూర్తి గానీ, ప్రొద్దున పూట గానీ, కోరింగ్ ఇస్తారు. వీటి ఫీజులు భరించ గలిగే మొత్తంతోనే వుంటాయి. మీకు వీటిగురించి తెలియనట్లయితే అదే రంగంలోనే కృషి చేపే మీ స్నేహితుణ్ణి గానీ లేదా మరెవరైనా గానీ అడిగి సమాచారం సంపాదించండి. చాలా వాటికి సంఘాలుంటాయి మీకు వీరే తే వాటిలో సభ్యులవ్వండి. దాని వల్ల మీభావాల్ని, ఊహల్ని ఇతరులతో పంచుకోవడానికి వీరౌతుంది.

ఓ విషయం గుర్తుంచుకోండి - మీ హబీ కేవలం మీకు తృప్తి నివ్వడమేగాక మీకు ఆర్థికంగా వహాయపడితే ఇక అంతకంటే కావల్సిం

దేముంటుంది? చాలా కళలని లేదా హబీలనీ అర్థికంగా వుపయోగించు కోవచ్చు మీ హబీ ఆ విధంగా ఏమన్నా ఉపయోగపడతుందేమో ప్రయత్నించండి.

ఏదన్నా ఓ టాలెంటుని పెంపొందించుకోవాలంటే, ఉదాహరణకి- మీరు పికాసో అంత గొప్ప ఆర్టిస్టు ఆవ్వనవసరం లేదు. చాలా సందర్భాలలో మీకు ఫలితాలు సక్రమంగా రావాలంటే కావల్సింది ఉత్సాహం, పరికరాలు, నేర్చుకోవాలనే కోరిక - ఇవి మాత్రమే. చాలా మందికి చాలా కళలు జన్మతఃవచ్చినవి అని అనుకుంటుంటారు. కానీ, అది సరే నది కాదు. పుడతూనే ఎవరైతే నిష్ణాతులు కాలేరు కేవలం నేర్చుకోవడం ద్వారానే ఏ కళలోనైనా ప్రావీణ్యం సంపాదించవచ్చు.

మీ కళని పెంపొందించుకోనే ప్రయత్నంలో ప్రారంభదశలో మీరు సఫలీకృతులవ లేక పోవచ్చు. అంత మాత్రం చేత నిరాశ చెందకుండా రెట్టించిన ఉత్సాహంతో ప్రయత్నించండి. చివరికి అంతిమ విజయం మీదే ఆవుతుంది. ఎప్పుడూ మీ హబీకి గానీ, లేదా మీ కళకి గానీ పరిదుల్లి నిర్ణయించుకోవద్దు. ఎందుకంటే ఆ పరిధులు మీ అభివృద్ధిని అటంక పరుస్తాయి.

మీ కళలో మీరుముందుకు వెళ్తున్న కొద్దీ, ఆ రంగంలోని మెలుకువలు మీకు తెలుస్తుంటాయి. చివరికి మీరు ఆ రంగం ప్రోఫిషనాలటీని పెంపొందించేటంత దశకు ఎదుగుతారు దానిఅనుభవం మీ కుటుంబ వభ్యుల మీద, ముఖ్యంగా మీ పిల్లలమీద ఉంటుంది. మీ పిల్లలు తమ గమ్యానికి నిర్ణయించుకోవడంలో మిమ్మల్ని ఆదర్శంగా తీసుకుంటారు. మీ పిల్లలు ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతిలో పెంచటానికి మీరు దోహదకారు లౌతారు.

మీ అంతఃశ్చేతనావస్థలో మీకు కలిగే, అభిరుచుల్నీ, భావాల్నీ కార్యరూపంలో పెట్టడానికి ప్రయత్నించండి. ఏదో ఓ శుభ ముహూర్తాన హఠాతుగా కలిగిన ఉత్సాహాన్ని అదిలోనే తుంచివేయకుండా దాన్ని ఆభివృద్ధి చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఏమో! మీలోమంచి ప్రపంచాన్ని పంథ్రమాశ్చర్యాలలో ముంచెత్తగల ఏ కళాకారు రూపొందబోతున్నాడో ఎవరికి తెలుసు కాబట్టి తడితమే ప్రయత్నించండి !

సిగ్గు బిడి మూలు అభివృద్ధిక

ఆవరోధకాలు

ప్రవాల్ ఎంతో తెలివైనవాడు. పరీక్షలో ఎప్పుడూ వస్తే వస్తాను
కో, లెక్చరర్ ఏదయినా ప్రశ్న అడిగితే మాత్రం బిగదీసుకుపోతాడు
అతని నోటి నుండి ఒక్క ముక్క వెలువడదు.

రాందాసు ఓ ఫేక్టరీ కార్మికుడు. అతను మేనేజరు గదిలోనికి
వెళ్ళినప్పుడల్లా అతని వజ్రక పిడచ కట్టుకొని పోతుంది.

త్రివేదికి అమ్మాయిల వంక చూడాలంటే దైర్యం చాలదు. వారి
సమక్షంలో అతనికి రక్తప్రసారణ అధికం అవుతుంది.

తమ ఇంటికి వేరే వ్యక్తులెవరన్నా అతిథులుగా వస్తే, తనే
పదాలు వ్యక్తిలా మసలుతాడు చలవతి. వాళ్ళని వజ్రకరించకుండా.
వారిలో కలువకుండా హడావిడిగా తిరుగుతూ ఏదో పని ఉన్నట్లుగా నటిస్తా
తనను.

కొత్తగా పెడికర్ రిప్రజెంటేటివ్ అయిన ఆదిత్య తనని తాను
ఏ దాక్టరుకి పరిచయం చేసుకోలేదు.

గుంపులో ఉన్నప్పుడు సుభాన్ మాట్లాడలేదు. అందరూ తన
వైపు చూస్తున్న సమయంలో మాట్లాడ వలసి వస్తే, అతని మాట తడ
బడుతుంది.

బిడియ పడే వ్యక్తి తనని తనే విభజించుకుంటాడు. అతనికి ఆత్మ
స్థైర్యం బలహీనంగా ఉంటుంది. అతనికి సమాజంతో పరిచయం పెంచు
కోవాలనిపిస్తుంది. పేరు తెచ్చుకోవాలనిపిస్తుంది. కానీ, ఇవేమీ సాధించ
లేడు ఎందుకంటే అతని అత్యంత ప్రతిదానికి అడ్డు పడుతూ
ఉంటుంది, అతను ఇతరులతో ప్లేహం చేయడంలో ప్రమాదాన్ని శంకిం
చడు. కానీ తన ప్లేహాన్ని ఇతరులు తక్కువగా చూస్తారని జంకుతాడు
అంగవైకల్యంతో బాధ పడే రోగి లాగా ప్రవర్తిస్తాడు. కేవలం ఈ
వ్యక్తి లక్షణం వల్ల అతని మొత్తం జీవితమే ఆకానిపాతంగా తయారవుతుంది.

రొతుంది. ఎందుకంటే అతను ఏది చేయాలన్నా సిగ్గు బిడ్డయ్యా అతనికి అవరోధకాలుగా మారతాయి.

మితమీరిన సిగ్గు వల మాటలు తడబడతాయి. కాళ్ళు వణుకు తాయి. అ వ్యక్తి అసంపూర్ణమైన వ్యక్తిత్వంతో మిగిలిపోతాడు అందరూ తనని తృణీకార భావంతో చూస్తున్నట్లుగా భావ పడతాడు. అతను తన అస్తిత్వాన్ని తాను ఋజువు పర్చుకోలేడు. సంఘ జీవితం అసంతృప్తిగా వుంటుంది. ఇతనికి అతని క్రింద ఉద్యోగస్థులు కూడా తనని ఎదో వాళ్ళ దయాదాక్షిణ్యాల మీద గౌరవిస్తున్నారని భావిస్తాడు ఒకవేళ అతను ఏ పరిశ్రమకో ఫ్యాక్టరీకో అధినేత అయితే దృక్పథాన్ని తన ఉద్యోగుల చేత పాటించ చేయలేదు. ఒకవేళ అతను ఏ పెద్ద కంపెనీలోనో లేదా బ్రావెలింగ్ ఏజన్సీలోనో ఉద్యోగస్థుడైతే తనని తాను ఎలా పరిచయం చేసుకోవాలో అర్థంకాదు. తన ప్రతిభ-పాటవాలని ఎలా ప్రదర్శించాలో, తన క్రింద ఉద్యోగస్థుల యొక్క విస్వాసాన్ని ఎలా చూరగొనాలో తెలియదు. బిడియం వల్ల అతను అందరూ తక్కువ ధంతి కొనే వస్తువును ఎక్కువధర చెల్లించి కొంటాడు. ఇతరులు తనని చూసి సరికిరించిగా వచ్చితే హేళనగా వర్వకుంటున్నారని భావిస్తాడు ఎదురన్నా అతనికి అదినందనలు తెలియచేస్తే అయోమయముతో పడిపోతాడు. ఇతరులు చెప్పేదానిని ప్రతిఘటించడానికి భయపడతాడు.

ఓ ముసిషిలో సిగ్గు బిడియాలు చాలా కారణాల వల్ల వుంటాయి. మొట్టమొదట, అతని ప్రకృతి సహజమైన మనస్తత్వం అతని సిగ్గుకు గురి చేస్తుంది. ఫలితంగా సున్నిత చునస్కుడుగాను స్తబ్దుగాను బయ్యస్తుడుగాను, రూపొందుతాడు. ఆ తర్వాత పరిసరాల ప్రభావం కూడా అతని మీద ప్రభావం చూపిస్తుంది. బాల్యంలో అతను ఒంటరి జీవితం గడిపినా గానీ లేదా తల్లిదండ్రులు అతిగా గారాబం చేయడం వల్ల గానీ, లేదా చిన్నతనం నుండి అతని ఇంటికి బంధువులు, కొత్తవాళ్ళు, స్నేహితులు, వీరెవరూ రాకపోవడం వల్లగానీ లేదా చిన్నవయసులో అల్లిదండ్రులచేత విపరీతమైన అంక్షలు, కట్టుదిట్టమైన జాగ్రత్తలు విధింప బడటం వల్లగానీ, లేదా ఇవేమీ కాక పోయినా, బాల్యం నుంచీ యవ్వనం

లోకి అడుగిదే సమయంలోనై నా అతను లేదా ఆమె సిగ్గు బిడియాలను సహజంగానే అలవర్చు కోవచ్చు. అయితే, వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ అవి కొందరిలో వైదొలగితే, కొందరిలో అలాగే స్థిరపడిపోవచ్చు.

కారణమేదైనా, అనవసరమైన సిగ్గు బిడియాలు జీవితం తాలూకు మధురిమలను అమలించినీయకుండా చేస్తాయి. కేవలం మనకి మనమే సృష్టించుకుంటున్న ఈ పూర్తి మానసిక అవలక్షణం వల్ల జీవితమే దుర్భరమై పోతుంది.

సైకాలజిస్టులు సిగ్గుపడే వ్యక్తుల్ని తమని తామే ఈ ప్రశ్నల కేసుకొమ్మని సూచిస్తున్నారు.

ఎందుకు? మీ సిగ్గుకు కారణం తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

1. ఎలా? మీ సిగ్గును మీరెలా ప్రకటిస్తారు? తడబాటుతోనా? ప్రకటిస్తున్నా? ఎర్రబడ్డ మొహంతోనా? లేదా మనుషులకు దూరంగా మనం ఉండం ద్వారానా?

2. ఎప్పుడు? ఎటువంటి పరిస్థితుల్లో లేదా, ఎవరి సమక్షంలో మీరు అధికంగా సిగ్గుపడతారు?

3. ఎక్కడ? ఎక్కడ మీకీ లక్షణం అధికంగా బయటపడుతుంది?

ఈ విధంగా మీ సిగ్గుకు కారణాలను మీరు నెమ్మదిగా విశ్లేషించుకుంటూ పోతే, దానికి పరిష్కారం కూడా మీకు మీరే కనిపెట్టగలుగుతారు.

ఉదాహరణకి మీరు అమ్మాయిలతో మాట్లాడేటప్పుడు మీ కాళ్ళు వణుకుతున్నట్లయితే, లేదా మాట తడబడు తున్నట్లయితే, మీరు కొవ్వాలని ఓ అమ్మాయితో పరిచయం పెంచుకోండి. ఆమె సమక్షంలో మేల్కొని ప్రవర్తించండి. కొన్ని సందర్భాలలో మీరు విఫలమవ్వవచ్చు. కానీ ప్రయత్నిస్తే నిశ్చయంగా విజయం మీదే.

సిగ్గు ఓ అలవాటు అన్ని అలవాట్లకంటే దీన్ని కూడా మరో వ్యతిరేకమైన అలవాటుతో జయించవచ్చు.

మీ చుట్టూ వున్న సమాజంలో కలివిడిగా వుండే వ్యక్తుల్ని గమనించండి. వాళ్ళ మాటల్ని గుర్తుంచుకోండి. మనోభావాలు, ఆదర్శం, ప్రవర్తన—ఇవన్నీ మీకుపయోగంగా తోస్తే వాటిని అవలంబించడానికి ప్రయత్నించండి. ఆ కర్వాత కొత్త వాళ్ళతో మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించండి. ఇది అంత సులభం కాక పోవచ్చు. కానీ, ప్రయత్నిస్తే సాధించవచ్చు. ఇది అవసరం కూడా: మొదట చిన్న చిన్న విషయాలు నుండి ప్రారంభించండి—అంటే ఎవరినన్నా పైం అడగడం లేదా అడ్రస్ అడగడం లాంటి వాటి నుంచి ప్రారంభించి, రోజు రోజుకి కొత్తవాటితో మీ సంభాషణల నిడవిని పెంచడానికి ప్రయత్నించండి. దిస్సు ప్రయాణాలలో, రైల్వే స్టేషన్లో రైలుకోసం చూస్తున్నప్పుడు- వినీమహిళలు కూర్చున్నా ఇలా ఎక్కడ మనుషులు ఎక్కువగా మసలుతారో అక్కడల్లా మీరు ప్రక్కవారిని కదిలించి సంభాషణలోకి దింపడానికి ప్రయత్నించండి. గుర్తుంచుకోండి—వాక్చతుర్యం అలవర్చుకోవడమంటే సిగ్గును జయించడమన్నదే.

సంభాషణా కళ మీద ఓ నిర్దుష్టమైన అధికారిం సంపాదించడానికి గ్రెన్ విల్లి క్లి సర్ చెప్పిన విషయాలు గమనిద్దాం—

- * సరైన మాటల్ని, వాక్యాలని ఎన్నుకోండి.
- * అప్లడకరమైన స్వరాన్ని అలవర్చుకోండి.
- * సిన్సియర్ గా, సూటిగా, నింపుల్ గా వుండండి.
- * ఊపిరి తిత్తుల నిండుగా గాలిని పీల్చి వదులుతుండండి.
- * బిగ్గరగా మాట్లాడకండి .
- * మీ సంభాషణలో ఏవైనా తప్పులున్నా, అపకృతులున్నా వాటిని సరి చేసుకోండి .
- * సావధానంగా మాట్లాడండి .

- * సంభాషణలో యాసని సరి చేసి మీ వ్యక్తిగతమైన కై లిని అలా వర్చుకోండి .
- * మీ సంభాషణలోని అర్థాలను మీ కళ్ళ ద్వారా, స్వరంద్వారా, హావ భావాల ద్వారా వ్యక్తీకరించండి .

మొదటగా మీ మనసులోకి ఏ మాటతడితే అదే ప్రయోగించండి. అంతేగానీ. దానికంటే ఉన్నతమైన మాటని వాడదామని ప్రయత్నించి, ఆలోచించి అనవసరంగా తడబడ వద్దు.

ఇతర వ్యక్తులతో మెలిగేటప్పుడు మన వ్యక్తిత్వాన్ని మనం క్రమ బద్ధం చేసుకోవడం అవసరం. ఇతరుల్ని పరికరించేటప్పుడు ప్రశాంతమైన, నిష్కలమషమైన వదనంతో ఉండండి. ఇదంతా చాలా సహజంగా జరిగి పోవాలి.

ఆ తర్వాత మీలోని అనవసరమైన కదలికలని, వర్జించండి.

ఒక వేళ నత్తి, మెల్లకన్ను: అతిగా పొడుచుకు వచ్చినముక్కు, విపరీతమైన మొటాలు ఇలాంటి శారీరక లక్షణాల వల్ల మీరు బాధ పడుతూ తక్కువగా సిగ్గు బిడియాలను పెంపొందించు కున్నట్లయితే, ఒక నంగలి గమనించండి—మీ లక్షణాలను కేవలం మీరు మాత్రమే పదే పదే జ్ఞప్తికి తెచ్చుకుంటూ బాధ పడుతుంటారు. మీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులు ఆ విషయాన్ని ఎప్పుడో మర్చిపోయి మీరూపానికి లేదా లక్షణాలకి అలవాటు పడి ఉంటారు. మీ ప్రవర్తనా, పదవడి, కలివిడితనం మీలోని అవలక్షణాలను అధిగమించి ఇతరుల మనస్సుల మీద మీ రూపాన్ని ప్రతిష్ఠింప చేస్తాయి.

మీకు మీరే సిగ్గును జయించగలుగుతున్నట్లుగా సెల్ఫ్ సజెషన్ ఇచ్చుకోండి. అది మీ సబ్ కాన్సప్ మెండ్ లో నిక్షిప్తమై పోతుంది. ఆ తర్వాత మీ దైనందిన కార్య కలాపాలలో ఆ సజెషన్ తన ప్రభావాన్ని చూపించడం మొదలెడుతుంది.

ఓ చక్కని ప్లే హాతుడు మీలోని లోపాలని సరిదిద్ది మీరు సిగ్గు బిడియాలను అధిగమించడంలో సహాయ పడగలుగుతాడు.

గతంలో జీవించకు

“మా తాతలు నేతులు త్రాగారు మీరు మామూతులు వాసన చూడండి,” అన్నాడట వెనకటికొకాయన. కొందరికి తమ పూర్వీకులు చాలా గొప్పవారని వీరు వారి నంతతి వారేనని కనుక ఆ సాంప్రదాయం సంస్కృతి వారితో కూడా అనుశ్రుతంగా వచ్చిందని గొప్పలు చెప్పి కుంటూ వుంటారు.

సూర్యుని కెదురుగా నిలబడితే మీనీడను మీరు చూడలేరు. అలాగే గతంలో జీవించడం అలవరచుకుంటే ప్రస్తుత జీవితం శూన్యమవుతుంది.

యద్ధం జరిగిన దేశాలలో ఎంతో అన్ని నాశనమయిన వారిని మనం చూశాం ఎంతో ధనం, ఎన్నో భవంతులు, మరెన్నో ఫ్యాక్టరీలు పోగొట్టుకుని నేల మట్టమయిన ధనికుల చరిత్రలను మనం చూశాం. అంతటి ప్రాణవాన్ని చవిచూసిన ప్రభుద్దులు యీనాడు ఒక చిన్న అపి సుతో గుమాస్తాగా పనిచేస్తున్నారని. చిన్న చిన్న షాపులలో పేల్చి మెన్ గా పనిచేస్తూ జీవనం సాగిస్తున్నారు. వారు అవకాశం దొరికితే తమ గత వై భవాన్ని చెప్పకోలేకుండా వుండలేరు. మేము ఒకప్పుడు బాగా వున్నవారమే-బ్రతికి చెడ్డవారం-అంటూ వాపోతారు. ఆ రోజుల్లో మీరు మా రంగూన్ యింటికి వచ్చివుంటే మిమ్మల్ని యే విధంగా అతిధ్యంతో ముంచెత్తేవాణ్ని. అంటూ గతంలోకిపోయి అశ్మదారలతో, అలోచనా పరంపరలతో నునకి తనగత వైభవ చరిత్రను వినిపిస్తాడు. అది నిజమే కావచ్చుకాని మన కదంతా గత చరిత్ర క్రింద అనిపిస్తుంది. ‘గతజల పేతు బంధనం దేనికి’ అనిపిస్తుంది.

ప్రస్తుతం అటువంటి చరిత్రలని ఆదరించి ఆదుకునేవారు మన నవసమాజంలో కనిపించరు. గతాన్ని ప్రస్తుతంతో పోల్చడం యెవరికీ

ఇష్టం ఉండదు. అదంతా యదార్థమే కావచ్చు కాని ప్రస్తుతానికి ఆ
 చరిత్ర అప్రస్తుతం. లాభంలేని వ్యర్థ కాలక్షేపానికి మాత్రం వుపకరిస్తాయి.
 అంతపైము. వోపిక, యెవరికీశదు ఈ రోజున నీ పరిస్థితి యేమిటా అని
 అలోచిస్తారు. కాని నువ్వు రంగూన్ లో రెండవ ప్రపంచ యుద్ధానికి
 పూర్వం యెంత గొప్పవాడివో వీరికి అనవసరం. అది చరిత్ర చర్చణం.
 అప్రస్తుతం. కొందరు కాందీశీకులు యదార్థాన్ని విన్నవిస్తారు. కాని
 చాలామంది లేనిపోని గొప్పలను కూడా చేర్చి చెప్పుకుంటారు. అందులో
 మూడు వంతులు అతిశయోక్తులే ఉంటాయి. దురదృష్ట వశాత్తు ప్రపంచం
 లో అనేక అరిష్టాలు సంభవించి యెన్నో కోట్లమంది నిరాశ్రయుల
 య్యారు. కొన్ని ప్రాంతాలు ప్రపంచ పటంనుంచే తొలగిపోయాయి.
 కోట్లాది అస్తులు నామరూపాలు లేకుండా పోయాయి. కాని రుజువులు లేని
 నిజానను మనం విశ్వసించం. అది మానవ నై జం. పోయిందని చెబితేనే
 నమ్మం మనకి రుజువులు కావాలి. రాజ్యకాంక్ష మానవజాతిని నిర్మూలిస్తుం
 దన్న నిజాన్ని మనం అనుభవ పూర్వకంగా కూడా గుర్తించం. అది అతి
 దురదృష్టకరం.

ప్రవక్త క్రీస్తును శిలువ వేసినపుడు జ్యూసులు అతనిని అవ
 హేళన చేశారు. రోమన్ సాయుధభటులు వెకిలిగా నవ్వారు. “యితరు
 లను రక్షించగలిగిన ప్రభువు తనని తాను రక్షించుకోలేక పోయాడని”
 అవహేళన చేశారు.

ప్రపంచ సుందరీమణులలో అగ్రగణ్యులయిన లేడీఎమ్మా హేమిల్
 టన్ తాను రాజభోగాలను అనుభవించి చివరికి వైద్య జీవనం గడప
 వలసిన రోజులలో ఆమె తనగత వైభవాలను గురించిన యదార్థాలను
 చెబుతూవుంటే విన్నవారు హేళనగా యింకా మరిన్ని చెప్పు. అని అవ
 హేళనచేశారు. ఇది చరిత్ర చెప్పిన సత్యం. ఆమె ఆమెరికా రాయ

చారి సర్ విలియం హేమిల్టన్ సతీషణి, కదుపరి లార్డ్ నెల్సన్ వుంపుడు కత్తెగా ఆమె ప్రభావం అనిర్వచనీయం.

సంఘంలో అవహేళనకు గురికాకుండా వుండాలని అనుకుంటే ప్రస్తుత దీనపరిస్థితులలో మీ గతవైభవాలను గురించి చెప్పుకోరాదు. అది సమాజం హర్షించదు. సామూహిక చెందదు. ఫలితం ఉండకపోగా పై పెచ్చు అవహేళనకు గురిఅయ్యే ప్రమాదంవుంది. నిజమే కావచ్చు. మీరు గతంలో ధనికులే కావచ్చు, మేధావులే కావచ్చు మీ చుట్టూ వందలాది పేలాది జనం తిరగవచ్చు కాని వాటికి యీనాడు సంఘంలో విలువలేదు. ఎవరికీ అలా చెప్పుకుంటే వినడం నచ్చదు. ఇటువంటి విషయాలను చెప్పే బిప్పుడు కొంత అతిశయోక్తి కూడా చేర్చకకప్పదు, అప్పుడు వినేవారికి కొంతవరకయినా అవగాహనకాదు. గత వైభవాలను గురించి ముచ్చటించే బిప్పుడు కొంతమేరకు అతిశయోక్తులుంటాయి.

మీరు ఉత్తరాదిన చూస్తే ఎందరెందరో జమిందారులు, రాజవంశపు వారసులు వారి సర్వస్వమూ కోల్పోయి యీరోజు టాంగాలు తోలుతూ, టాక్సీలు నడుపుతూ, ఆటోరిక్వా డ్రైవర్లలాగా జీవితాలు గడుపుతూ ప్రవృత్తిగా వున్నారు. ఇటువంటివారు లక్ష్నో, కాన్పూరు, బెనారస్ మొదలగు పట్టణాలలో తరుచు తటస్తపడుతూ ఉంటారు. వారి చరిత్రలు వింటూ వుంటే శరీరం గగుర్పొడుస్తుంది. మనలోకూడా మన పూర్వీకులు ఎందరో మహనీయులు చరిత్రకెక్కిన మహపురుషులుంటారు. వారి బంగారు జీవితాలతో మన జీవితాలను పోల్చుకోరాదు. అది మనకే సిగ్గువేటు. మన గౌరవం మనం చేసిన ఘనకార్యాల మూలంగా రావాలి. ఇతరులవల్ల ఆపాదించబడిన గౌరవం, మెప్పుదల శాశ్వతమైనదికాదు. కలకాలం నిలిచేది కూడా కాదు.

వీరు త్యాగరాజు సంతతివాదు వీరి కుటుంబం అంతా సంగీత విద్వాంసులే. కాని వీరికే ఎందుకో సంగీతం అబ్బలేదు అనుకుంటేయేం గొరవం? భక్తరామదాసుగారు వీరి తాతగార్ని ముత్తాతగారు. అనుకుంటే లాభం. వారు పరమభక్తులు. వీరు పరమ భోగులు. వారు మధురరామనామ రసపాన చిత్తులు అయితే వీరు మధుర సోమరస పనామత్తులు.

కొందరి యువకులను చూస్తూవుంటే వారి మాటలను వింటూవుంటే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. బ్రదర్ నేను వొకసారి మద్రాసులో వాహినీ స్టూడియోస్కి వెళ్ళాను. జస్టు షూటింగ్ చూద్దామని. మా మ్రెండు అక్కడ శౌండ్ డిపార్టుమెంటులో అసిస్టెంటుగా పనిచేస్తున్నాడట. అతను నన్ను

కునివెళ్ళాడు. ఆరోజు స్టూడియోలో షూటింగులన్నీ కొన్ని గంటలపేపు

ద్ అయిపోయాయి. నాకు ఆశ్చర్యం వేసింది. మా మ్రెండును అడిగాము

రణం ఏమిటని అతనన్నాడుకదా - బ్రదర్ నిమ్మచూసి జూనియర్ దిరంజీవి అని అనుకుంటున్నాడు. అచ్చం మువ్వు హీరో చిరంజీవిలాగా వున్నాడనుకో అన్నాడు. ఆ సిట్యుయేషన్లో నాకు మతిపోయిందనుకో నిజంగానే. అక్కడి స్టాఫ్, అసిస్టెంట్స్, లైట్ బాయిస్, కెమెరా మెన్ అర్జిస్తులందరూ ఆశ్చర్యంగా నావంక చూస్తూ వుంటే నాకు కొంత ఆనందం, గర్వం, ఆశ్చర్యం, అనిపించిందనుకో. లేడీస్ ముఖ్యంగా మనల్ని చూసి 'స్టన్' అయిపోయారనుకో, బ్రదర్ పిల్లా పిల్లకు వస్తే చిరంజీవి లేని లోటు తీరుస్తావ్ అన్నాడు. చిరంజీవి వున్నాడు కదా? అన్నాను. అతను ఒకవేళ 'ఫారిన్' వెళ్ళాడనుకో షూటింగ్కి అప్పుడు అర్జంటుగా నిమ్మ ఐక్ చెసేసి కొని లాంగ్షాట్టు అన్నీ నీమీద లాగేస్తారు.

అయితే నన్ను యింతకీ చిరంజీవికి 'డూప్'గా వాడుతారంటాన్ అవునా? కాదు బ్రదర్ ఇక్కడ అతనంటే వుందే ప్రస్తుతం క్రేజ్ అది. నంబర్ వన్ యిన్ ది ఫీల్డ్ యాజ్ మిస్టర్ మెగాస్టార్ చిరంజీవి. నాకా పీచద్పన్నాయి కనుక నీకు మంచి ప్యూచర్ వుంది. అన్నాడు.

ఇలా చెప్పుకుపోతూ వుంటే సామాన్యులు శభాష్ అంటారు గాని వదువుకున్నవారెవరూ యీ 'బోర్'ను హార్మించరు.

ఇతరులు మిమ్ములను పొగడడం వొకయెత్తు మీరే మీ గురించి బ్రహ్మాండంగా చెప్పుకుంటూ పోవడం రెండవరకం. రెండూ కూడా మూడవ వారికి 'బోర్' గానే వుంటుంది. వీడు ఓలీవ్ కుమార్ లా వున్నాడరా— వీడు ఆచ్చ అమితాబ్ బచ్చన్ అనుకో— హైట్, హెయిర్ స్టయిల్ అన్నీ అమితాబ్ బచ్చనే! ఈ రకమయిన 'టాక్' కూడా యేమాత్రం 'ఫెచ్' చేయదు. 'స్వంతదత్తా' అంటారు. విలువయివ్వరు.

అదేవిధంగా కొందరు అడవార్ని చూస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. వారికున్న నగలన్నీ అలంకరించుకుని బయటకు వస్తారు. చూపేవారికి వారి దోరణి వింతగా ఉంటుంది. అడవాళ్ళందరూ వీదో పేరంటంలో కలుస్తారు. ఇక వాళ్ళ మాటలు, దృష్టి అంతా వాళ్ళు ధరించిన జరీచీరలు, పట్టుచీరలు, బంగారునగలు, డై మెండ్ నెక్లె సులు చుట్టూ తిరుగుతూ వుంటుంది. నేను యీ మధ్య మావారితో కలిసి EXPO జపాన్ కి వెళ్ళినప్పుడు యీ నెక్లెస్ కొనుక్కుని వచ్చాను. ఇదొక్కటే మాకు ఒకటిన్నర అయింది. ప్రక్క అవిడ అంటే లక్షలన్నమాట. ఈ చీర సింగపూర్ లో తీసుకున్నాం. పిన్ని గారూ మీరు చెబితే నమ్మరుగానీ న్యూయార్క్ లో వొక షాపింగ్ కౌంటెర్స్ కు వెళ్ళామండి. అక్కడే అరరోజు పట్టేసింది. అక్కడ వొక్క చోట మేం కొన్నవస్తువులు అయ్యదు వరకూ అయింది.

అంటే పిన్నిగారు 'లక్షలే!'

మరి? వేలసుకున్నారా పిన్నిగారూ. అక్కడ వేలుకి విలువేలేదు. లక్షపైమాటే నమ్మండి. 13 వరకు అయింది మాకు. అయినా యింకా యెన్నో కొనాలనుకున్న వస్తువులు కొనేలేకపోయాం. పిన్నిగారూ మీరు చెబితే నమ్మరు? దీన్నీ ఆయిలెండ్ వుందండి యీ రెండుకళ్ళూ చాలవు అనుకోండి. చూస్తూన్నకొద్దీ యింకా యింకా చూడాలనిపిస్తుంది.

పిన్నిగారు పుడితే అలాంటిచోట పుట్టాలి. న్యాయర్కు చూసి నా తరువాత. Expo చూశాక, బొంబాయి యెలాగుందో చెప్పమంటారా. మా కాకినాడ పక్కని కాపారం లాగుంది అలాగా పిన్నిగారూ! మీరెంత అదృష్టవంతులంటే ప్రపంచం అంతా యిద్దేచుట్టొచ్చారు. మా ఆయన. మద్రాసు తీసుకెళ్ళమంటేనే మండిపడతారు.

ఈ విధంగా వీరి మధ్య సంభాషణలు సాగిపోతాయి.

మనదేశం బీదదేశం గొప్ప గొప్ప మాటలు వినడం వింతగా అనిపిస్తుంది.

కొందరు వారంటికి వచ్చేవారి మిత్రులకు వారిచ్చే ఆతిథ్యం ఏ విధంగా వుంటుందో వర్ణించుకుపోతూ వుంటారు, వినేవారు వెర్రివారని వారి వూహ అనుకుంటాము.

మాయెట్లో 24 గంటలు టీ, కాఫీ, బ్రూ, బోర్నవిటా, హర్లి కున్న మాట చెప్పనక్కర్లే కనుకొండి. ఇవికాక మావారి ఫ్రెండ్స్ కోసం అన్ని రైటీ హాట్ డ్రింక్సు ఫ్రీజ్ లో ఉంటాయి. ఏవేళవచ్చినా వారి ఫ్రెండ్స్ కి గారు, నా ఫ్రెండ్స్ కి నేను సర్వీ చేస్తూ వుంటాం. అది మా కిద్దరికీ హామీ కనుకొండి పిన్నిగారూ!

ధనవంతుల యిళ్ళలోని విందులు బాగుంటాయి. వారికి డబ్బువుంది. ఆతిథ్యం యివ్వాలనే ఆభిలాష వుంది. కాని అది వొకరోజు మాత్రమే — కాని మనం యిళ్ళలో తినే భోజనం సామాన్యంగా ఉంటుంది. జమీందారులు అటువంటి విలువయిన భోజనం మనకి ఒకరోజు పెడతాడు, రెండురోజులు పెడతాడు లేదా వొక వారం రోజులు పెట్టవచ్చు. కాని మనం రోజూ తినే భోజనం అదే జమీందారుకు అతని జీవితాంతం పెట్టగలం. ఇది సామాన్యని కనీసపు భోజనం. అంతేగాని జమీందారు యెట్లో విందు భోజనం కాదు.

మీరెంచుకున్న వృత్తిలో విజయం సాధించడం ఎలా?

మనం ఎంపిక చేసుకున్న వృత్తిలో మనం ఏ విధంగా విజయాన్ని సాధించాలన్నది మానవుని సమస్య. విశ్వ విద్యాలయాల నుండి ప్రతి మేటా లక్షలాది విద్యార్థులు పట్ట భద్రులై నిరుద్యోగంతో బాధపడుతున్న యీ తరుణంలో, ఎంప్లాయిమెంటు ఎక్స్‌జిలో వేలాది విద్యవంతులు వుద్యోగాల కొరకు తమ పేర్లను నమోదు చేసుకొని అవకాశాల కొరక నిరీక్షిస్తున్న యీ తరుణంలో, ఏ ఆఫీసులో చూచినా, ఏ వ్యాపారస్థలలో చూచినా, ఏ ఫ్యాక్టరీలో చూచినా, 'నో వేకెన్సీ' బోర్డు, వేలాడే యీ తరుణంలో మనకంటూ వొక అవకాశం వస్తే దాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని అందులో విజయం సాధించడం యెల్లా అన్న విషయం మనం పరిశీలించాల్సివుంది.

విద్యార్థులు విశ్వవిద్యాలయాలనుండి బయటకు రాగానే వారికి ఎదురయ్యే ప్రవాస సమస్య నిరుద్యోగం లక్షలు బిర్పుచేసి విద్యార్హతలు సంపాదించి బ్రతుకు తెరువుకోసం అగ్రులు చాచడం మనం ప్రతిదినం చూస్తున్నాం. విద్యార్థికి థీయెరిటికల్ నాలెడ్జి వుంటుంది. తప్ప ప్రాక్టికల్ అనుభవం వుండదు. అతను ఏ ఆఫీసుకు ఇంటర్వ్యూకి వెళ్ళినా ఎదురయ్యే సమస్య వొక్కటే. మీకు పూర్వానుభవం వుందా? అని అడగుతారు. వుద్యోగం వస్తేకదా—అది చేస్తేనే పూర్వానుభవం కలిగేది వుద్యోగమే దొరకక పోతే పూర్వానుభవం ఎలా వస్తుంది? ఇ సమస్య అయితే మరో సమస్య కూడా వుంది. ఎందరో విద్యవంతు

పూర్వానుభవం వున్నవారు కూడా వుద్యోగావకాశాలు లేక బాధపడుతున్నారు. మరికొందరు వున్న వుద్యోగాలతో సంతృప్తి చెందక, పై వుద్యోగాలకు తమకు అవకాశాలు కలగడం లేదని బాధపడుతున్నారు. అంత మాత్రం చేత నిరాశ నిస్పృహ చెందనక్కర్లేదు. అర్హత వున్న వారికి అవకాశం తప్పక కలుగుతుంది. కాని కొంత అలక్ష్యం కలగవచ్చు. అసలు రాకపోదు. జీవితంలో అత్యున్నత స్థాయిని అందుకున్న ఎందరో తొలిదశలో బాధపడినవారే. అవకాశాల కొరకు ఆరాటం చెందినవారే: సంపూర్ణులకు, నిరాశా, నిస్పృహలకు గురియైన వారే! ఇందులో వాక 'హాస్యం వుంది. మీరు వాక విషయాన్ని గమనించాలి. మీకన్న విద్యా లు గల అనేకులు మీ ముందు 'క్యూ'లో నిలబడి అవకాశాల కొరకు వున్నారన్న సంగతి మీరు గుర్తించాలి. వారికన్నా మీరు అధిక చదవడం యెల్లా సాధ్యపడుతుంది? వారికన్నా మీరు అధికతను సాధించ గితే అది మీకు సాధ్యపడుతుంది అందుకు కృషి, ఏకాగ్రత, పట్టు ల అవసరం. సరియైన ప్లానింగ్ అవసరం. అదిలేకపోతే మీకన్నా క్యూ'లో వెనుకనున్నవారు ఆ అవకాశాన్ని తన్నుకు పోతారు. ప్రస్తుత ప్రపంచంలో అర్హత వున్నవారికే అవకాశాలు లభిస్తాయి. పదవులలో కొనసాగాలంటే సామర్థ్యం వుండాలి. అర్హత కలిగివుండాలి. మనకన్నా విద్యాధికులు క్యూలో మనముందు, మనవెనుక వున్నారన్న విషయం విస్మరించరాదు.

ఈ రోజులలో అమెరికన్ వృత్తి, అభిలాష వున్నవృత్తి లభించడం కష్టం B.E కు ప్రయత్నించి BEd చదివిన వారున్నారు. మెడి సన్ కు పీటరాక మెకానిక్ అయినవారున్నారు. టెక్నికల్ ఎక్స్ పర్టు అవు దామనుకుని వ్యాపారులయిన వారున్నారు. కనుక మనం అశించిన విధంగా జరుగక పోవచ్చు. కాని మనకున్న దానిలో మనకున్న అవకాశం మేరకు మనం చేపట్టిన వృత్తికి న్యాయం చేకూర్చడం మంచిది. కాని దాని గురించి బాధపడేకన్న, వచ్చిన దాన్ని నద్వినియోగ పరచు

కొని విజయం సాధించడం ప్రాజ్ఞుల లక్షణం. అలా కాక మీరు జీవితంలో చేపట్టదలచిన వృత్తి కొరకే మీరు ప్రయత్నించదలచుకుంటే అందుకు అవిశ్రాంత కృషి నలసాలి. దీక్ష, పట్టుదల కలిగివుండాలి. వచ్చిన ప్రతిఅవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలి. అందులో మీరే మాత్రం జాప్యం జరుపడంకాని, అశ్రద్ధ వహించడంకాని చేయరాదు. మీకన్న ఎందరో అవకాశం కొరకే అహర్నిశలు కృషి చేస్తూ వుండగా మీకా అవకాశం లభించాలనుకుంటే మీరు వారికంటే అత్యంత అధికంగా కృషి చేయాలి. ఏ మాత్రం సడలింపు చూపరాదు. నిరాశ చెందరాదు. మీ స్రవణ శక్తిని విడచి పెట్టరాదు. విసుగు చెందరాదు.

వృత్తిపరమైన వుద్యోగాల కొరకు దినపత్రికలలో ప్రకటనలు వేస్తూ వుంటాడు. వాటిని విధిగా ప్రతినిత్యము చూడాలి. అన్ని పత్రికలు కొనడం అసాధ్యం కనుక మీరు లైబ్రరీలకు వెళ్లి పేపర్లన్నీ చూడాలి నోట్ చేసుకోవాలి. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అనేక భాషలలో వుద్యోగాల కాళీలను గురించి ప్రచురిస్తూ వుంటాయి. వాటిని చూస్తూవుండాలి. ఉద్యోగాలను ప్రత్యేకంగా ప్రకటించే పత్రికలు కొన్ని వున్నాయి, అవి ప్రతివారం ప్రచురింపబడుతూ వుంటాయి. వాటిని కొని చూడాలి. మీకు ఆర్థిక యిబ్బంది వుంటే కొంతమంది నిరుద్యోగులు కలిపి చందాలు వేసుకొని ఆ పత్రికలను తెప్పించుకోవాలి' ఎంప్లాయిమెంటు న్యూస్ అన్న పత్రిక ఢిల్లీ నుండి వెలువడుతుంది. అలాగే రాష్ట్రం నుండి అనేక తెలుగు పత్రికలు ఉదాహరణకి 'ఉద్యోగ విజయాలు' వంటివి యెన్నో వెలువడుతున్నాయి. వాటిలో మీకు కావలసిన వుద్యోగావకాశాలను గురించి ప్రచురిస్తారు.

ప్రత్యేకమయిన వృత్తులో, సాంకేతికపరమైన వృత్తులో ఎవరికి సంబంధించిన వృత్తుల వివరాలు వారు నోటు చేసుకోవాలి. ఏటికి సంబంధించి వెలువడే కొన్ని ట్రేడ్ జర్నల్సును గురించి కూడా మీరు భోగట్టా చేసిచూడాలి.

మీరు ప్రత్యేకార్థకలు కలిగి మీ వంటివారు లేరనో, అరుదు అనో అభిప్రాయం మీకుంటే మీరు మరి ప్రత్యేక చొరవ, శ్రద్ధ తీసుకొని అనుకూలమయిన వ్యవస్థలకు మీ అంతట మీరే అప్లికేషన్లను దాఖలు పరచుకొని అవకాశాలను చేజిక్కించుకోవాలి. అటువంటి ప్రత్యేక స్థానాలకు పత్రిక ప్రకటనలు వుండవు. మీ అప్లికేషన్లు వారు పరిశీలించి అవకాశం వుంటే వెంటనే మిమ్ములను పిలిపవచ్చు. లేనా అవకాశం వున్నప్పుడు మిమ్ములను ఆహ్వానించవచ్చు. మీ అప్లికేషన్లను ఫైలు చేసి వారు వుంచుతారు. అవకాశం వచ్చినప్పుడు మీకు వర్తమానం పంపుతారు. అవిషయాన్ని వారు మీ అప్లికేషన్ అందిన వెంటనే అందుకు సమాధానంగా మీకు తెలియజేస్తారు. ఈ విధంగా చేసిన అనేకమందికి ఉద్యోగాలు లభించాయి. వారిప్పుడు వుత్తమస్థాయిలో ఉన్నారు.

కేంద్రప్రభుత్వ సర్వీసులు, రాష్ట్రప్రభుత్వ సర్వీసులు, ప్రభుత్వ రంగవ్యవస్థలు, బ్యాంకులు, రైల్వేవుద్యోగాలకు పోటీ పరీక్షలను నిర్వహిస్తుంటారు. ఆయా పరీక్షలకు హజరయి అందులో వుత్తీర్ణులయిన వారికి వుద్యోగాలు లభిస్తాయి. నీటిని కాంపిటీటివ్ టెస్టులని అంటారు. అభ్యర్థుల ఎంపికకు యూనియన్ పబ్లిక్ సర్వీసు కమిషన్ రైల్వే రిక్రూట్ మెంటు బోర్డులు, బ్యాంకింగ్ సర్వీసెస్ రిక్రూట్ మెంటు బోర్డులు, ఇన్సూరెన్సు రిక్రూట్ మెంటు బోర్డులు దేశవ్యాప్తంగా పోటీ పరీక్షలని నిర్వహిస్తాయి. కొన్ని వుద్యోగాలకు దీగ్రీ అవసరమయితే మరీకొన్ని వుద్యోగాలకు టెస్టుక్లాసు వరకు చదివితే చాలు. కొన్ని సర్వీసులకు ప్రతి సంవత్సరం విధిగా పోటీ పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి. వాటిని గుర్తించి విద్యార్థులు ఆయా పోటీ పరీక్షలకు హజరు కావాలి. నీటికి శిక్షణ యిచ్చేందుకు వేరే కోచింగ్ సెంటర్లు వున్నాయి. అక్కడ ట్యూషన్ తీసుకోవచ్చు. ఏదయినా వుద్యోగా స్వేషణకు శ్రద్ధ, దీక్ష, పట్టుదల మేలు. తెలివితేటలు వుండాలి బద్ధం పనికొరదు. ఇంట్లో విషయాలు చూడకప్పుడు బడిలో చెబుతున్నట్లుగా ఉండాలి. రోజూ మేనేజ్మెంట్ ప్రముఖ దినపత్రిక చదివితే చాలా మేలు. ఆ సమయంలో మేనేజ్మెంట్ ప్రముఖ దినపత్రిక చదివితే చాలా మేలు.

వీటికి ప్రత్యేక కాంపిటేటివ్ సర్క్యూస్ వంటి పుస్తకాలు, జనరల్ నాలెడ్జి వంటి పుస్తకాలు వున్నాయి. వాటిని విధిగా చదవాలి. వాటిలో యీ పరీక్షలకి సంబంధించిన విషయాలు యిస్తారు. అందులో మోడల్ పేపర్స్ వుంటాయి. వాటికి సమాధానాలుంటాయి.

ప్రతి సంవత్సరం పై సుదహరించిన సర్వీసులకు వేల కొలది వుద్యోగాలు కౌశీలుంటాయి. వాటిని తెలుసుకొని వాటికి పకాలంలో అప్లికేషన్లు దాఖలు చేసుకొని వుద్యోగాలను సంపాదించుకోవాలి. కొంతమంది డిప్యూటీలో పోటీ పరీక్షలలో నెగ్గలంటే కేవలం మెరిట్ మాత్రమే చాలదని యింకా యెన్నో యితర అర్హతలు లంచాలు. రికమెండేషన్లు వంటివెన్నో వుండాలనే అపోహ వుంది. మెరిట్ వున్నవారిని విస్మరించడం అంటూ జరుగదు. ఎక్కడయినా సరే మెరిట్ ని గుర్తించకపోవడం అంటూ జరుగదు. అలాగంటే కొందరు వొప్పకోరుషంతుల్లో రికమెండేషన్ల ముందు మా మెరిట్ ఏం పనిచేస్తుందంటే అని నిరాశ వ్యక్తపరుస్తారు. మరకొందరు ఆయన బాగా లంచంపెట్టి ఆ వుద్యోగాన్ని వారి అబ్బాయికి వేయించుకున్నాడు. అని అనడం మనం తరచు వింటూ వుంటాం. అందులోని నిజానిజాలు దైవానికే తెలుసు అధికారంలో వున్నవారు అవినీతికి పాల్పడితే ఆ పనిలో వారిని అవరోధించేవారుండరు. కంచే చేసు మేస్తే యేం చేస్తాం. మనకు వుందిన కాపాలా ఎస్కార్టే మనకే హాని తలపెడితే ఏం జరుగుతుందో మనకి తెలుసు.

ఎక్కడో వాకచోట జరిగిన సంఘటనే అన్నిచోట్ల జరుగుతుందని భావించరాదు. అధికారులలో కూడా అందరూ అవినీతిపరులే వుండరు కదా? అలాగే వుద్యోగాన్వేషితులందరూ కూడా విశేషార్హతలు కలిగినవారే కాకపోవచ్చును కదా?

పోటీ పరీక్షలు సుదా వుద్యోగాలకు అవరోధాలుగా భావించరాదు. అవి అప్రూజుర్ గా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే అవరోధాలుగా ఉంటాయి. వాటిని ధైర్యంతో ఎదుర్కొని వుత్తమంగా వుత్తమియ్యాలి.

‘ఆత్మవిశ్వాసమే’మీ విజయరహస్యం

ప్రతివ్యక్తి తన జీవితంలో విజయవంతంగా ఏ అడంకులాలేకుండా సాగి పోవాలంటే ‘ఆత్మవిశ్వాసం’ ముఖ్యమని వేరే చెప్పనక్కరలేదు.

దీగ్రిలు, పిహెచ్డీలు చెయ్యగానే సరిపోదు. దానితోడు తగిన చొరన, ఆత్మవిశ్వాసం వుంటేనే ఆ వ్యక్తికి మనుగడ కేవలం కానీ సంపాదనలేకుండా, కడుపులో అక్షరంముక్కులేకపోయినా ప్రస్తుతం అత్యున్నత స్థాయిలో ఉన్న వ్యక్తుల చరిత్ర తిరగేస్తే కేవలం ఆత్మవిశ్వాసం (Self-confidence) మాత్రమే వాళ్ళ విజయ రహస్యం అని తెలుసుకోవచ్చు. ఆత్మవిశ్వాసం లేని వ్యక్తులంతా ‘ఆత్మన్యూనతా భావం’తో బాధపడేవారే ఈ ఆత్మన్యూనతా భావం కలగటానికి ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క కారణం వుండువచ్చు. శారీరక లోపాలు నైతం దీనికి దారి తీయవచ్చు. ఆర్థిక సమస్యలు, అనక్షరాస్యత నైతం ఈ న్యూనతా భావాన్ని పెంచి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని మరుగున పరుస్తాయి అయితే ప్రతి వ్యక్తిలో కూడా అద్భుత మైన తెలివితేటలు, మేధస్సు నిక్షిప్తమై వున్నాయి కేవలం ఆత్మవిశ్వాసంతో పూనుకున్నప్పుడే అవన్నీ బయట పడతాయి. ముందుగా మిమ్మల్ని మీరు గుర్తించండి. మీలో బలహీనతలు గుర్తించి వాటిని సమాధి చెయ్యండి. మీ ప్రతిభాసామర్థ్యాలను మీరేగుర్తించి గర్వ పడండి. మిమ్మల్ని మీరు అంచనా వేసుకుంటే చాలా ఇతరులు మీ గురించి ఏమనుకొనేదీ పట్టించుకోకండి. మీలో ఇంకవరకు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీసిన పరిస్థితులేమిటో కాగితం మీది దాసుకోండి వీలువెంట ఒక్కొక్కడాన్ని ఆదిగమించండి.

మీ ప్రతిభాసామర్థ్యాలకు నిర్ణీత రూపం ఇవ్వండి. మీ ఆలోచనలకు నిర్ణయాలుకు విజృంభంగా ప్రవర్తించండి. సర్వమర్మలు స్వీకరించండి. ఎనిగట్టుకు కువిమర్మలు చేపేవారిని దూరంగా వుంచండి. అప్పుడే మీలో తగిన ఆత్మవిశ్వాసం నెలకొంటుంది ఏ వని ప్రారంభించినా దాన్ని సవ్యంగా పూర్తిచెయ్యగలమన్న ధీమాతోనే ప్రారంభించండి ఒక వేళ పరిస్థితులు అనుకూలించక అందు విఫలమైనా అదైక్యపడక మరో అవకాశం వచ్చినప్పుడు విజయం సాధించవచ్చన్న ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నెలకొల్పుకోండి.

మీరు ముందుగా ప్రముఖుల చరిత్రతో కొంతప్రేరణ పొందండి. నడక నేర్చుకునేపసివాడి లగాయతూ అమెరికామార్గం కనుగొన్న కొలం బస్ వరకూ ఆత్మవిశ్వాసంతోనే స్రవణబంధకాల్ని ఎదురించి విజేతలయ్యారు.

ఒరింపిక్స్ లో పరుగుపందెంలో బంగారుపతకం పొందిన రుడాల్ఫ్ చిన్నతనంలోనే పోలియో వ్యాధికి గురయినప్పటికీ కేవలం కార్యదీక్ష, ఆత్మవిశ్వాసం తోనే ఆమె అంతటి అత్యున్నత ఫిరార్ని చేరుకోగలిగింది. కొంతమంది తమలో వున్న బలహీనతల జోలికిపోకుండా ఇతర రంగాలలో తమ సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి చదువులో వెనకబడ్డ వ్యక్తి ఆటలలో లేదా మరొరంగంలో తన సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చు. ఆత్మవిశ్వాసానికి ముందుగామీలో వున్న పీరక మనస్తత్వాన్ని తొలగించుకోండి. సోమరితనాన్ని వదిలి పెట్టండి. మీలోనికీ ప్రమే మిమ్మల్ని భూతాల్లా కొల్చుకుంటున్న సిగు, బిడియాల్ని సమాధి చెయ్యండి, రాజకీయనాయకులు, ధనవంతులు, ఉన్నతోద్యోగులు, పారిశ్రామికవేత్తలు వాళ్ళంతా తనకంటే గొప్పవాళ్ళు-ఈమె అల్పదు అన్న భావాన్ని సామామ్యుడు మాద్చుకోవాలి అర్థికపరంగా, కులపరంగా తాము తక్కువవారమనుకొని తమకున్న అవకాశాల్ని కాలదన్నుకోరాదు. ఇటు వంటి వ్యక్తులు జీవితంలో ఏ గుర్తింపులేకనే మిగిలిపోవటానికి కారణం ఆత్మన్యూనతా భావం. లోపించిన ఆత్మవిశ్వాసం.

మిమ్మల్ని మీరు ఈ సమాజంలో ఉన్నత శ్రేణిలో ఉహించు కోండి. మీ మదిలో దురభిప్రాయాల్ని పారద్రోలండి. క్రొత్త వ్యక్తుల్ని కలుసు కోటానికి, క్రొత్త జీవితం ప్రారంభించటానికి సంసిద్ధులుకండి. మిమ్మల్ని మీరు కించపరుచుకునే అసహ్యకరమైన మనస్తత్వాన్ని ఇప్పుడే ఈరోజే, ఇక్కడే త్రోసి పుచ్చండి. సిగుతో, విరికితనంతో, ఇన్నాళ్ళు కనీసం ప్రయత్నం కూడా చెయ్యకుండా, మీ మనసులోనే అణిచి వేసు కున్న పషయాన్ని వెలికి తీయండి.

మీరు ఫలానాది సాధించాలన్నదృఢ నిశ్చయానికి వచ్చేసినపుడే 90% విజయం సాధించినట్టే లెక్క. మీరు లక్ష్యసాధనకు పూనుకోగానే మీ శరీర యంత్రాంగం అందుకు అనుగుణంగానే స్పందిస్తుంది. విజయం మీకు తథ్యం. మీ ఆత్మ విశ్వాసమే మీకు శ్రీరామరక్ష.

నిశ్చితధృక్పథం విజయానికి సోపానం

‘యద్భావం తద్భవతి’ అన్నారు. అంటే మనం ఏ విధంగా తలస్తే అదే విధంగా జరుగుతుందని తాత్పర్యం. ఈరోజున మనం యిలా వుండడానికి కారణం మన పూర్వులు మనల్ని గురించి యీ విధంగా వుండాలని అనుకోవడమే! మనం యెలా తలస్తే అలాగే జరుగుతుంది.

మనం పుద్రాసు నుంచి హైదరాబాదు వెళ్ళాలి అనుకోండి. అది పాత అలోచనా దోరణి మీద ఆధారపడి వుంటుంది. అంటే కారులో వెళ్ళాలి, రైల్వో వెళ్ళాలి, బస్సులో వెళ్ళాలి లేక విమానంలో వెళ్ళాలి అని మనం నిర్ణయించుకోవడం మీద అది ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకసారి మనం వొక నిర్ణయం తీసుకుంటే దానికి తగిన విధంగా మన యెన్నట్లు కూడా చేసుకోవాల్సి వుంటుంది. మనం ఏ రకమైన ప్రయాణం చేసినా మనం గమ్యం క్షేమంగా సత్వరం చేరే విధంగా వుండాలి. మనకి నిర్ణయం తీసుకోవడంలో ఏ విధమయిన సందేహాలు వుండరాదు. కారులో ప్రయాణము చేయాలని నిర్ణయించుకున్న తరువాత ఆకారు మధ్యలో చెడిపోతుందేమో అనో, రైల్వో ప్రయాణం చేస్తే రైలు పట్టాలు తప్పిపోతుందేమో అనే సందేహాలుండరాదు. విమానంలో వెళ్ళితే వొకవేళ విమానం కూలి పోతుందేమో? అనే సందేహాలు మండివి కావు.

అదే విధంగా మనం జీవితంలో ఏదో కావాలని అనుకుంటే, లేదా ఏదయినా బృహత్పథకం సాధించాలనుకుంటే మీరు ధృఢచిత్తులై వుండాలి.

దానిని గురించిన సమగ్రమయిన ఆలోచన మనకుండాది. దానికి తగ్గ సరంజామాను మనం సమకూర్చుకోవాలి. అన్ని సక్రమంగా జరుగుతాయనే విశ్వాసం ముందుగా మనలో ఏర్పడాలి. మొదట్లోనే మనకెదురయ్యే అవాంతరాలను గురించి అంచనా వేసుకోరాదు. దైర్యంగా ముందుకు సాగిపోవాలి. లేకపోతే అడుగులోనే హంసపాదు అవుతుంది. 'దైర్యే సాహసే లక్ష్మీ' అన్నారు. దైర్యంగా ముందుకు సాగిపోవాలి. ప్రతి పనిలోనూ రిస్కు ఉంటుంది. అల్లాగని మన ప్రయత్నం మానరాదు. సాహసం చేయకపోతే సశేమిగా ఏ పని చేయలేం. 'కష్టే పరే' అన్నారు. కష్టపడితే గాని ఫలితంరాదు. అపాయం అనుకుంటూ కూర్చుంటే మనం ఏ పనినీ సాధించలేం. దైర్య వంతులనే లక్ష్మీ వరిస్తుంది. విజయం వరిస్తుంది.

చిన్నతనంలో నైపుణ్యమీద మీకు అభిలాష వుంటే మీరు కాలేజీలో చేరినాకా మీకు నైపుణ్యమీదే మక్కువ పెంచుగా వుంటుంది. నైపుణ్యగ్రాడ్యుయేటుగా వుత్తీర్ణులయితే మీరు మెడికల్ కాలేజీలో చేరుతారు. డాక్టర్లు పరీక్షలు రాసి ప్రముఖ వైద్య వృద్ధిని చేబడతారు. ఆ విధంగా ప్లానింగ్ చేసుకోవడంలో తప్పులేదు. డాక్టర్లకు సంఘంలో యెంతో విలువ వుంది. ప్రపంచంలో ఏ ప్రాంతానికెళ్ళిన డాక్టరు చలామణి అవుతాడు. అతనికి తగిన గౌరవం అతనికికుంది. అది ప్రతి వ్యక్తికి సాధ్యపడేది కాదు. అందరికీ అవృష్టం అన్నది సమాన పరిధిలో వరించదు. డాక్టరు అయితే ఉద్యోగం చేయవచ్చు. కాకపోతే ప్రయివేటు ప్రాక్టీసు నెలకొల్పవచ్చు. మన దేశం అభివృద్ధి చెందుతున్నదేశం. స్వయం ఉపాధి పథకాలకు మనదేశం ఎంతో దోహదం చేస్తూంది. ఉద్యోగం రానంత మాత్రాన నిరుత్సాహపడనవసరంలేదు. స్వయం ఉపాధి పథకాలను అనుసరించవచ్చు. పర్యెనెంటు ఉద్యోగం వచ్చేంతవరకు మనకు చేతనయిన పనిని చేసుకుంటూ జీవనోపాధి గడుపవచ్చు.

మనిషికి పిరికితనం, భయం శత్రువులు. అవి రెండు అతని పురోగమ వృద్ధికి అడ్డంకులు. మన పంథాలో మనమే యెందుకు ముందగా అవ రోధాలను ఏర్పాటు చేసుకోవడం? మనం మన మార్గంలో పురోగమిస్తూ ఉంటే మనకి అవరోధాలు ఎదురయితే వాటిని అధిగమించి ముందుకు సాగిపోవడం యెలాగానని ఆలోచించాలి. అవరోధాలు వచ్చిన పిమ్మట వాటిని గురించి ఆలోచించాలి. అంతేగాని ముందరనుంచే అవరోధాలను గురించి ఆలోచిస్తూ కూర్చుంటే మనం కొద్దిపాటిగా కూడా పురోగమించ లేం. అవరోధాలు రాకముందే వాటిని గురించి ఆలోచించడం దిగా. పది కూర్చోవడం పిరికి పందలు, తెలివితక్కువనాడు చేపేనని.

జేమ్స్ ఎలెజ్ అన్నట్లుగా ఎల్లప్పుడు మంచి కంటా ననకండి. ఆ గంగా జరగాలని ఆశించండి. మీ ఆశయం నెరవేరాలని యోచించండి. స మీ ఆశయసిద్ధిలో అనేక తోటపాట్లు వొడుగుడుకులు రావచ్చు కాని ఆశయాన్ని మాత్రం త్యజించరాదు.

చాలామందికి పొరపాటు అభిప్రాయం వుంటుంది. అది పుస్తకా లకు అంకితమవుతే గాని విజ్ఞానవంతుడు కాలేదని అతనికి మంచి భవిష్యత్తు లేదని అది పొరపాటు. మాకు తెలిసిన దంపతులున్నారు. వారికి మగ సంతానం కావాలని కోరికవుండేది. కొడకు పుట్టాక అతడు అతి మేధావంతుడు కావాలని కోరాడు. అతని విద్యాభ్యాసకాలంలో స్కూలు పరీక్షలలో అతనికి అతి తక్కువ మార్కులు రావడంతో ఎందరిచేతో ట్యూషన్ చెప్పించి వాళ్ళొక్కొక్కాను దాటించేసాడు. ఎంతో కష్టంతో స్కూలుఫెలోలు పరీక్షను గెట్టెక్కించారు. తరువాత యానింగ్రిటికాలేజీలో చేరాడు. అక్కడ కూడా అతను సరిగ్గాలేదు. సరే అతణ్ని మార్చే ప్రయత్నం చేశారు

చాలా రోజుల తరువాత ఆ కుర్రాడి తల్లిదండ్రులు వాక పుట్ బాల్ మేచ్ చూడడానికి వెళ్ళారు. అక్కడ ఆ మేచ్ లో వళ్ళ అబ్బాయి కూడా పాల్గొంటున్నాడు. జనం వివరీతంగా, క్రిక్కిరిసి పోయివున్నారు. ప్రతివాక్కూరు వీళ్ళ అబ్బాయిని గురించే మాట్లాడుతూ అతని అబ్బోని

చాకచక్యాన్ని గురించి ప్రశంసిస్తూ అబ్బాయెవరే యీ కుర్రాడు బాగులా
వున్నాడు. అన్ని గోల్స్ యీ కుర్రాడే చేసి తన టీంకు మంచి పేరు
ప్రఖ్యాతులు తెచ్చిపెట్టాడు. అని ప్రశంసల వర్షం కురిపిస్తువుంటే ఆ
తల్లిదండ్రులు ఉప్పొంగిపోయారు. చదువుతో కాకపోయినా అబ్బాయ్ 'జీని
యస్' అని పదిమందిదేశ అనిపించుకున్నాడు. తల్లిదండ్రులు యోచించిన
జీనియస్ వొక్కటయితే అబ్బాయ్ జీనియస్ అనిపించుకున్నది మరో రంగం
కనుక మనం వొకటి తల్లిపై రైవం మరొక్కటి చేస్తాడు. అనేదానికిదే
మంచి తార్కాణం:

కనుక ఏ రంగంలోనైనా సరే జీనియస్ కావాలంటే పుష్కలంగా
లోబ్ధానం 'కామన్ సెన్స్' వుండాలన్నది సత్యం కనుక మీరేవనిన చేయా
లనుకున్నా సరే దృఢనమ్మకంతోపాటు విజయం తథ్యం అన్న అంకిత
భావంతోచే ఏ పనైనా చేయాలి అపజయం పొందుతామేమో అనే అను
మానంతో ఏవని చేపట్టరాదు. అది మానసిక దౌర్బల్యానికి లక్షణం. పురో
భివృద్ధికి అడ్డంకం. ఆత్మనిశ్వాసానికి అవరోధం. మన ద్యేయమీద
మనకి నమ్మకం ఉండాలి. మనశక్తి మీద మనకి విశ్వాసం ఉండాలి. చంద్ర
మండలాన్ని అందుకోవాలని యత్నిస్తే కనీసం కొండ అంచునైనా తాక
గలుతాం.

భగవంతుడు తమకు తాము సహాయంచేసుకుంటే. తానుకూడా
సహాయపడతాడు. ఈష్క-వచనాలు నిష్ప్రయోజనం. అనుభవం అనుసర
ణీయం. మూఢనమ్మకాలు పనికిరావు. కాలంకోసం అగరాదు. ఏదో వొక
వని చేస్తూనే వుండాలి. మంచి ముహూర్తం అని అగరాదు. అవకాశం
వస్తే విడలిపెట్టరాదు. జ్యోతిష్కులను, హస్తసాముద్రికలను అడగరాదు
అన్ని రోజులు మంచివే. నెపోలియన్ అన్నట్లు దృఢనమ్మకానికి
మించిన మంచి ముహూర్తం వేరొకటిలేదు. ఆత్మవిశ్వాసం ముఖ్యం.

కృషి, ప్రపంచజ్ఞానం

విజయనానికి మార్గాలు

కష్టపడి యేదయినా ఫలితం సాధిస్తే దానికుండే విజయ ఆనందం చెప్పనలివికాదు. ఎవరో కష్టపడితే దాని ఫలితాన్ని మనం పొందితే దానిలో డ్రిట్ ఉండదు. మనం చిన్నయిల్లు కట్టుకుంటే అందులో ఉండే ఆనందం, సుఖం అంతస్తుల్లో ఉన్న అద్దెయిళ్ళలో ఉండదు. అందుకే స్వంతయిల్లు, అద్దెకొంప అని అన్నాడు. స్వంతయిల్లు అన్నది స్వంత కృషితో స్వంత సంపాదనతో, లభించిన స్వార్జితపు ఆస్తి, దానిలోని విలువ ఆపారం

ఇక్కడ సోమర్ సెట్ మాఘం అనే ప్రఖ్యాత ఆంగ్ల రచయిత చెప్పిన చిన్న ఉదాహరణను మీకు తెలుపుతాను. ఆయన 'ది ప్లైర్' అనే చిన్న కదానికను రాసాడు. ఆ కథలో 'జాన్ స్మిత్' అనే అతను చర్చిలో ఒక 'వరెర్'గా నియమింపబడ్డాడు. 'ఎర్రెర్' అంటే చర్చిలో ఉండే ఒక నోట్. అతనిపని చర్చికివచ్చే వారికి వారి వారి పీట్లు వారికి చూపడం. దీనిచేత తేలికయినపని. ఒకరోజున ఆ చర్చి పాస్టర్ ఒక ఉత్తర్వును జారీచేస్తూ అక్కడ (చర్చిలో) ప్రతి ఉద్యోగి విద్యావంతుడయి ఉండాలి అని తెలియపరిచాడు. ఒకవేళ యెవరయినా విద్యావంతులుకాని యెడల ఫలానా తేదీలోగా వారు ఆ అర్హతను పొందాలి అని ఉదహరించాడు. ఆ గడువు పూర్తయింది పాస్టర్ 'జాన్ స్మిత్'కు కబురు వచ్చింది. స్మిత్ వచ్చాడు నీవు విద్యార్హతను పొందావా? అని ప్రశ్నించాడు. 'స్మిత్'లేదని పమాదానమిచ్చాడు. వెంటనే పాస్టర్ అతనిని ఉద్యోగంలోంచి బర్తరప్ చేసాడు. అతనికి యివ్వవలసిన జీతం, బట్టలు యిచ్చివేశాడు.

ఆరోజు చాలా గడ్డురోజు స్మిత్కి వో సిగరెట్ కావలసి వచ్చింది. దగ్గరలో సిగరెట్ అమ్మేకొట్టులేదు. అప్పుడతనికి అనిపించింది తనేకాదు సిగరెట్టుకోసం తపించిపోయే వారెందరో ఉన్నారని, వెంటనే అతను తన వద్దనున్న స్వల్పపైకంతో సిగరెట్టు దుకాణాన్ని ప్రారంభించాడు. అతి త్వరితగతినీ లండన్ నగరం యావత్తు ప్రతి వీధిలోనూ ఒక సిగరెట్టు

చుకొని వెలిసింది. ఒకరోజున 'స్మిత్' అక్కడ వున్న బ్యాంకు మేనేజరు అతణ్ని పిలిచి బ్యాంకులో నీ అక్కంటు యెంతవుందో తెలుసా? అని అడిగాడు. 'చెప్పండి' అన్నాడు స్మిత్ శువ్వు వూహించలేనంతగా పెరిగింది ఆ సొమ్మును నేను చెప్పినరీతిలో వినియోగించు అని సలహా యిచ్చాడు. అయినా నీకున్న బ్యాంకు నిల్వలను గురించి నీకు యెప్పటికప్పుడు తెలియజేస్తున్నామే గనునించలేదా? అని మేనేజరు అడిగాడు. ఏవో కాగితాలు నాకు అందుతున్నాయి కాని అందులో యేముందో నాకు అర్థం కావడంలేదు. అన్నాడు 'స్మిత్'. అమాట విన్న మేనేజరు విస్మయం చెందాడు. 'స్మిత్' మువ్వే చదువుకొనివుంటే యెంత గొప్పవాడి వయ్యేవాడినో తెలుసా? అన్నాడు.

'తెలుసా' చర్చిలో ఒక వర్జర్ అయ్యేవాడివి అని సమాధానం చెప్పాడు.

మనిషికి చదువుకన్నా ముఖ్యంగా కావలసింది ప్రపంచజ్ఞానం. ప్రతి తుకు తెలివు తెలుసుకోవడం. కోట్లారించిన వారంతా విద్యావంతులూ, విజ్ఞానవంతులూ, మేధావులూ, ఎన్ని యానివర్సీటీ డిగ్రీలున్నా ప్రపంచంలో ప్రతి కేతీరు తెలియకపోతే వృధా. వారు కేవలం డిగ్రీలున్న మేధావులు మాత్రమే

ప్రపంచజ్ఞానం ఉంటే జీవితంలో యెదురయ్యే అనేక సమస్యలను పరిష్కరించుకోవచ్చు. ఎంతో పురోగమించవచ్చు విజయాన్ని సాధించవచ్చు.

తెలివి సంపాదించడానికి రేపటివరకు ఆలస్యం చెయ్యకు. రేపటి మార్కోదయాన్ని మువ్వు చూస్తాననే ఐమ్మకం యేదీ?

మనిషికి మంచి మిత్రులెవరో తెలుసా? అతనికున్న పదిపేళ్ళు. మనవారిలో అడ్డంకిఉంటే ఆ ప్రక్కనుండి వెళ్ళాలి. లేదా అడ్డంకిని దాటగలిగి ఉండాలి. అంతేగాని దానిచూసి భీతిచెందకూడదని మనకి తెలిపేదే ప్రపంచజ్ఞానం. దానినే కామన్ సెన్సు అంటారు. ఒకపద్ధతిలో సాధించ

లేకపోతే మరో పద్ధతిని యెంచుకోవాలి. పెద్ద పెద్ద డిగ్రీలున్నంత మాత్రాన నరిపోదు. ప్రతినిత్యం మనకు యెదురయ్యే సమస్యలను ఎదుర్కోవడానికి యూనివర్సిటీ డిగ్రీలేవుండనక్కర్లేదు. కామన్ వెన్యూవుంటే చాలు. అలాగని వట్టి కామన్ వెన్యూ మాత్రం వుంటే చాలదు. దానికి తగ్గవుడు ప్రయత్నం, కృషి (ఇండస్ట్రీ) కూడా ఉండాలి. ఇండస్ట్రీ, కామన్ వెన్యూ కలిస్తేనే వ్యక్తి సమస్యలను పరిష్కరించడానికి అనువవుతుంది.

జీవితంలో మనం చేసే వ్యాపారంలో మనం చేసే కృషియేంటో వుపకరిస్తుంది. తెలివితేటలు కూడా అవునరమే. కాని జీవితంలో విషయాల సాధించడానికి కృషిలోపాలు, విజ్ఞానం కూడా వుండాలి అనేక యిలా రే పనులు విజ్ఞానంతో సాధించవచ్చు. ప్రతివాడు పైకి రావాలంటే తమ జీవితం కావక్కర్లేదు. కృషి, సామాన్యమయిన తెలివితేటలు వుంటే చాలు.

ఒక ఆంగ్ల రచయిత అన్నట్లుగా 'వ్యక్తి ప్రగతికి అతని కృషి ప్రధానం అది దేహానికి ప్రాణం వంటిది. గేహానికి పునాది వంటిది. గేహం అంటే ఇల్లు ఆర్థం విషయాన్ని పొడిగించడం, ఆలస్యం చేయడం శత్రువు వంటిది. ఏ విషయాన్ని రేపు చేద్దాంటే అని అశ్రద్ధ చేయకూడదు. రేపు చేయవలసింది యీ రోజు చేయాలి. వాయిదా పద్ధతి అబ్బి లాషణీయంకాదు.

సామాన్యంగా బిజినెస్ చేసే వ్యక్తులు చురుకుగాను, కళాకారులు మెతగాను వుంటారని ప్రతీతి రేనాటిచ్చి అనే గొప్ప పెయింటరు యిలా అన్నాడు. నువ్వు గొప్ప కళాకారుడి పయితే నువ్వు చేసే కృషి మీ గొప్పతనాన్ని యినుమడిస్తుంది. నువ్వు సామాన్య కళాకారుడివైతే నీ కృషి నీలోపాలను సరిదిద్దుతుంది. నే కృషికూడా సక్రమమైన మార్గంలో జరిపాలి. జర్మన్ జనరల్ పీల్డు మార్షల్ మాంటేగెవరీ అనే మిలిటరీ జనరల్ తాను వ్రాసిన "మెమోయర్సు" అనే గ్రంథంలో యిలా పేర్కొన్నాడు. "నేను నా పై న్యాయ నలుగు తరగతులుగా విభజిస్తాను తెలివైన వారు, తెలివి తక్కువవారు, శ్రమచేసేవారు, మెతకగా వుండేవారు.

ప్రతి మిలటరీ ఆఫీసరుకు వీటిలో యేకేంద్ర తప్పకవుంటాయి. ప్రతి
చేయగలిగి తెలివితేటలు కలిగిన వారినై పదవులకు వినియోగిస్తాము.
తెలివి తక్కువవారిని, మెతకగావున్న బద్ధిబిస్తులని యితర వనులకు విని
యోగిస్తాను. బాగా తెలివితేటలుండి, బద్ధులం వున్న వారిని అత్యంత కీలక
స్థానంలో వుంచుతాను. ఎందుకంటే అలాంటివారికి బద్ధిబలంతోపాటు.
గుండెదై రక్తం కూడా వుంటుంది. కాని అతి చురుకుగా వున్న మూర్ఖుణ్ణి
మెంటనే ఉద్యోగంలోంచి తీసేస్తాను.

మనిషిని మహాన్నత స్థితికి తీసుకుని వెళ్ళగలిగింది అతని అవి
రళ కృషి, ప్రపంచజ్ఞానం అన్నిటికంటే గర్వనీయమయినది. వ్యక్తి
తోని అతిసున్నితత్వం (సెన్సిలిటీ). అటువంటి ప్రకృతి వున్నవారు
వమాణంలో పురోగమించలేక. డక్కా మొక్కలు తినలేరు. జీవితంలో
విజయం సాధించాలంటే మనిషి యెంతోదృఢ చిత్తుడయివుండాలి. దేనికి
చలించరాదు. సామాన్యంగా భారతీయులు స్వభావ సిద్ధంగా అతి సున్నిత
హృదయులు. ప్రతి చిన్న విషయానికి అమితంగా స్పందిస్తారు. అది
వారి సహజగుణం. వారు చాలా స్వల్ప విషయాలకు మనస్తాపం చెందు
తారు విమర్శలే మనల్ని పురోగమింప చేస్తాయి. మనధ్యేయం పురోగ
మనం. ఇతరులు యేదో అనుకుంటారని మనం మన విద్యుత్తధర్మాన్ని
నిర్వర్తించకుండా వుండరాదు. మనం మనవోర్పును. సహనాన్ని
పోగొట్టుకొనరాదు. భారతదేశం ప్రపంచ దేశాలతో పోల్చితే అతి
మీదదేశం. కృషిచేస్తేనేగాని మనకి తవిష్యత్తులేదు. సహనం కోల్పోతే
దూషణాలకి దిగాల్సివస్తుంది. అది ఆనర్థదాయకం. మనం అడ్డవాదులుగా
వుండరాదు. కార్యసాధకులుగా వుండాలి. మనకర్తవ్యాన్ని విస్మరించ
రాదు. దౌర్జన్యం నిషేధం దౌర్జన్యానికి పాల్పడితే దానికి అంతం లేదు.
ఒక నిర్దిష్టమయిన స్వభావంగాని స్వభావంగాని, సరిమితిగాని లేదు. అది
మన ధ్యేయానికి, కర్తవ్యానికి, ప్రగతికి అవరోధం. అది ప్రాణాలకే
ముప్పుతేవచ్చు. అస్తులను అహుతి చేయవచ్చు, అత్యంత ప్రీతికరమయిన
వస్తువులను అంతం చేసి అంతులేని అఘామిత్వాలకు దారి తీయవచ్చును.

దౌర్జన్యం, ఒక మానలం వంటిది దేనిని నాశనం చేస్తుందో చెప్పలేం. దవానలం సర్వశ్యాన్ని దహించి వేస్తుంది.

భారతీయులలో సంస్కార ప్రభావం క్రిందిగా మనకి గోచరిస్తూ వుంటుంది మన సంస్కృతికి కట్టబడి ప్రతి పనిని చేస్తూ వుంటాం. అందుకు బిన్నంగా ప్రవర్తించడానికి మన సంస్కారం వాళ్ళకు దీనికి మూలకారణం మనం యెల్లప్పుడూ అవతలివారి ధృక్పథాన్ని కూడా పరిగణనలోకి తీసుకొని ఆలోచిస్తాం ఇతరులు అలాగ చేయరు. వారెంత పేపూ వారి ధృక్పథం నుంచే ఆలోచిస్తూ వుంటారు. భారతీయులు ప్రతి విషయంలోనూ రాజీకి అంగీకరిస్తారు మొండి పట్టుదలకు పోరు. వారిది హెచ్చుగా రేషనల్ ధృక్పథం హేతువాదానికి బదులవుతారు. పిడివాదానికి వుపక్రమించరు. అందుకొరకే ప్రపంచ దేశాన్ని భారతదేశం వైపు మొగుచువుతాయి భారతదేశం యొక్క సరిహ సంతప్రతింపులకు అత్యంత నైతిక విలువలను యిస్తాయి. మన అలీన విధానాన్ని ప్రపంచ దేశాన్ని అంగీకరించాయి, పాటిస్తున్నాయి. మనది బిన్నత్వంలో యేకత్వాన్ని చిర్యించే సిద్ధాంతం. ఇతరులది ఏకత్వంలో బిన్నత్వాన్ని చూపించే నైతికం. మనం అందరినీ సరియైన ధృక్పథంతో అర్థంచేసుకుంటాం తదనుగుణంగా వారితో వ్యవహరిస్తాం. అర్థం చేసుకోలేకపోతేనే తగాదాలు వస్తాయి. సక్రమంగా అర్థం చేసుకుంటే అసలు తగాదాలే వుండవు ప్రతి తగాదా తీసుకోండి యిరు పక్షాల వారుకూడా సంగం 'రెటు'గాను మరో సంగం 'రాంగ్'గాను వుంటారు. ఆ రెంటిని పమన్వయపరచగలిగితే తగాదాలే వుండవు. ప్రతివారు తాము సంపూర్ణంగా 'రెటు'అని అవతలివారు సంపూర్ణంగా 'రాంగ్'అనే భావనవుంటే తగాదాలు యేర్పడే అవకాశమే వుండదు. అయితే మూర్ఖపు పట్టుదలలకు పోతే మాత్రం చెప్పలేం:

మనిషికి వాచాంత పనికిరాదు. దుర్భాషాప్రయోగం వుండరాదు. అతివాదమే అశాస్త్రీయం చాటితీస్తుంది. అశాస్త్రీయం అవకాశాలని కల్పిస్తుంది. అది విజ్ఞానానికి వ్యతిరేకం.

కొందరు ప్రతి బిన్ను విషయానికీ కట్టుబడి, కంప్రమిషు:

దేవుళ్ళమీద వాట్లు పెట్టేస్తూంటారు. అది అసమర్థతకు లక్షణం. అవి వేకం. అనుచితం, అసందర్భం.

మనల్ని బ్రటిష్ వారు పరిసారించినప్పుడు ఆ దేశపు మీదట అప్పీనరు తరుచు అక్కలి పదాలనుపయోగిస్తూ మన అపీస్టును కించపరుస్తూ వుండేవారు. వారికి దుర్భాషలాడడం సరదా, అలవాటు. వాటిని గురించి యెప్పుడూ పీరియడ్ గా ఆలోచించేవారు కారు. కాని మన అపీనరుమాత్రం వాటిని అభ్యంతరాలుగా భావించేవారు. కాని యేమీ యెదురు చెప్పలేక వాటిని విని వోడ్చుతో భరించేవారు. బ్రటిష్ వారు అందుకు తరువాతనైనా వశ్యాత్తాపం చెందేవారుకారు అది వారికి అలవాటే గనక. తప్పుగా భావించేవారు కాదు గనక వారి దృష్టిలో మాటలు గాలిలో కలిసిపోయేవే వాటిని గురించి భాధపడడం దేనికి అనుకుంటారు కాని భారతీయ సాంప్రదాయం అందుకు విరుద్ధం. మనం యెవర్నీ మాట అన్నం, యెవరి చేత మాట పడం. మాటపడితే వానస్తాపం పెరుగుతుంది. బ్రటిష్ వారు మాటలను పట్టించుకోరు. వారు ఫీలవరు వారి చర్మం దళపరి మన పుట్టుకను గురించి యెవరయినా అపార్థంగా మాటాడితే మనం సహించం, కాని వారిలో (బ్రటిష్) 'బాస్టర్డ్' అన్న మాటను అతి సుళువుగా, సహజ దోరణిలో వాడేస్తూ వుంటారు. అది మన భాషలో ఘోరమయిన తిట్లు

సంస్కారం మనలో వున్నప్పుడు మన మాటలుకూడా సంస్కార వంతంగానే వెలువడుతాయి. మన మాటలని. చేతలని అతి జాగ్రత్తగా చూచుకుంటాం.

మనలో ప్రతి ఒక్కరు మాటలలో, చేతలలోకూడా జాగ్రత్త, సంస్కారం ప్రదర్శిస్తే దేశంలో తగాదాలేవుండవు. సహృద్ధావం శాంతివిస్తూ దేశంలో సౌభ్రాతృత్వం వర్ధిల్లుతూ వుంటుంది. దేశం సుఖక్షంగ, సుసంపన్నంగా, శాంతిభద్రతలలో విలసిల్లుతూ వుంటుంది. ఆవేశ కావేళాలకు శావుండదు. అకాలికి శావుండదు. అరాచకత్వం వుండదు. సామరస్యత పెరుగుతుంది. దేశం యొక్క బాన్నత్వం, గౌరవం కాపాడ పడితూ ఉంటుంది. మన గోరితనమునకు తగిన దృష్టితో వాగడం ఇలాంటిది. దేశం పేదగా ఉన్నప్పుడు దేశం పేదగా ఉన్నప్పుడు అర్థం చేసుకోవలసింది.

సాధన ద్వారా జ్ఞాపకశక్తిని

పెంపొందించుకొండి

గడిచిన విషయాలను, గతించిన సంఘటనలను స్మృతి వదలకుండా ఉంచుకొని, అవసరమనుకున్నప్పుడు వెల్లడించగలిగే శక్తిని 'జ్ఞాపక శక్తి'గా చెప్పొచ్చు.

అయితే చాలామంది భావించేట్టు, జ్ఞాపకశక్తి అనేది ఏ కొద్ది మందికి మాత్రమే లభించిన 'వరం' కాదు. ఇదొక కండరం లాంటది. సాధనచేసిన కొద్దీ పెరుగుతుంది. ఈ జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధి చేసుకుంటే, వ్యక్తిత్వాన్ని సాదించినట్లే లెఖి. ఎందుకంటే దీనితోబాటు మీ ఆలోచనా సామర్థ్యం, ఏకాగ్రత అర్థం చేసుకొని అన్వయించుకోనే శక్తి, సున్నితత్వం — ఇవన్నీ పెంపొందుతాయి. చేపేప్రతి పనిలోనూ సార్థకత కనిపిస్తుంది. లక్ష్యసాధనలో ఇదొక భాగమవుతుంది.

చాలామంది అంటూ వుంటారు—తమకనలు జ్ఞాపకశక్తి లేదని, వారొక విషయం గమనించాలి. వారికాశక్తి లేనట్లయితే, అనలు జీవించలేరు. చదవటం, రాయడం, మనకు తెలియకుండానే కొన్నివందల ఆలవాట్లని అలవర్చుకోవడం—ఇవన్నీ జ్ఞాపకశక్తి చేసినట్టే అద్భుతాలే! ఒకవేళ ఈ విధమయిన శక్తి ఉండనట్లయితే, ముందు సెకిండులో ఏం జరిగిందో తరువాత పెకిండులో గుర్తుండదు. భూత భవిష్యత్తులు శూన్యంగా, అంతా అయోమయంగా, అగమ్యగోచరంగా, అంధకార బంధురంగా కనిపిస్తుంది. కానీ అలా జరగడం లేదు. జరగదు. కారణం, మనకు తెలియకుండానే మనమందరమూ నిరంతరమూ జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకొంటున్నామే ప్రయత్నిస్తున్నామే. కాబట్టి స్థూలంగా చెప్పాలంటే, జ్ఞాపకశక్తి ఏ ఒక్కరిసొత్తుకాదు మరీ అలాంటప్పుడు, ఈ శక్తి అందరిలో ఒకేలా వుండకుండా హెచ్చుతగ్గులుగా ఎందుకుంటుందన్న ప్రశ్న ఉదయించవచ్చు. నిజానికి అందరికీ, అన్ని రంగాల్లోనూ ఒకే రకమైన ఆశక్తి వుండదు. ఏ రంగంలో జిజ్ఞాస వున్నవాళ్ళు. ఆ ప్రత్యేకమైన రంగంలోని విషయాలని గుర్తుంచుకోడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే, మనకు ఏదైతే ప్రత్యేకంగా, గుర్తుంచుకోదగి

వదిగా. అలా జ్ఞానకముంచుకోవలసిన అవసరంగా తోస్తుందో తాన్నే గుర్తుంచుకుంటాము. అయినా అలా గుర్తుండనట్లుంటే, ఈ జ్ఞానక శక్తిని నెక్కువ నెక్కుదిగా, సారన ద్వారా అభివృద్ధి పరుచుకోవచ్చు. దీనికల్లా మీకు కావలసినది కొంచెం ఏకాగ్రత, కొంచెం ఉత్సాహం మరి కొంత పట్టుదల ఇవి మాత్రమే.

జ్ఞానశక్తి మేరకు యెక్కు స్థితిమీర ఆధారపడి వుంటుంది. సామాన్యమైన స్థితిలోవున్న మేరకుకన్నా, అలసిపోయిన మేరకు తక్కువ శక్తిని కలిగివుంటుంది. కాబట్టి ఆన్నింటికన్నా ముందు చూడవలసివచ్చింది. శారీరకమైన ఆరోగ్యానికే ప్రాథమికంగా వుంచుకోవాలి. ఈ రెండూ జ్ఞానక శక్తికి దోహదకారులే.

సామాన్యంగా జ్ఞానకాలనేవి ఒకదానితో ఒకటి గొలుసులుగా ముడిపడివుంటాయి. అనేకమైన భావపరంపరల కూడికే జ్ఞానకాల రూపంలో బయటపడుతుంది. కాబట్టి ప్రతి జ్ఞానకం, మరెక్కొన్ని ఇతర మైన జ్ఞానకాలతో సంబంధాన్ని కలిగివుంటుంది. ఈ నిజాన్ని జ్ఞానక శక్తిని అభివృద్ధిపరచుకొనే విషయంలో ఉపయోగించవచ్చు. ఉండక పోవచ్చు. అలా ఉండక పోనడానికి కారణం, భయంకావచ్చు. ఉద్యేగం కావచ్చు లేదా మరేదేనా అసౌకర్యాన్ని కలిగించే విషయమూ కావచ్చు. ఎంత గింజుకున్నాగానీ ఒక్కోసారి, చూసిన విషయం, లేదా చదివిన విషయం జ్ఞానకం రాదు. అంటే, అప్పుడు చెప్పుచేతల్లోలేని జ్ఞానకాలు (భయం, ఉద్యేగం-ఇలాంటివి) మన చెప్పు చేతల్లో వున్న జ్ఞానకాలని అణగగ్రోక్కు తాయన్నమాట. ఇలాంటి బలహీనతలు మరీ అధికంగా వుంటే, వెంటనే ప్రెక్రియాటివ్స్ ని సంప్రదించాలి.

జ్ఞానకాలని టేప్ రికార్డర్ తో పోల్చవచ్చు. ఎలాగయితే కబ్బలు రికార్డింగ్ జరిగింతర్వాత టేప్ మీద ముద్రపడిపోతాయో, అలాగే జ్ఞానకాలు కూడా మేరకుతో అసంకల్పితంగా, దొంతరులుగా ముద్రపడి వుంటాయి. అందుకే ఏ మాత్రం చదివునాని పాఠ కూడా అంకెలాంటి వాటిని వరుసగా జ్ఞానకముంచుకోగలుగుతున్నాడు. శబ్ద, స్పర్శ, రస రూపాలాంటి ఎన్నో విషయాల్ని మనకు తెలియకుండానే మనం గుర్తుచు

కోగలుగుతున్నాము. ఇలాంటి విచక్షణతో కూడిన జ్ఞాపక శక్తి ఉండుట మనేది, మానవ జాతికి మాత్రమే లభించిన అద్భుతమైన వరం.

ఉత్సాహంగా ప్రయత్నించే కొద్దీ జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది దీనికి మీరు స్థిర చిత్తంతో ఏకాగ్రతను అందించుకోవాలి. ఇది చాలా ముఖ్యం. ఏకాగ్రత అనేది మనస్సునందా ఓ ప్రత్యేకమైన విషయం మీద. కేంద్రీకరించినప్పుడు సాక్ష్యమవుతుంది కొంతమంది తార్కికంగా ఆలోచిస్తూ జ్ఞాపకముంచుకోవలసిన విషయాల మీద మనస్సుని కేంద్రీకరిస్తారు. కొంతమంది గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలని నిజ జీవితంలో ఎదురయ్యే వస్త్రపుల పేర్లతో ముడిపెట్టి జ్ఞాపకముంచుకుంటారు. ఒకే విషయాన్ని పలుమార్లు ఉచ్చరించడం వలగానీ, లేదా బట్టిపట్టడం వలగానీ యాంత్రికంగా ఆ విషయం జ్ఞాపకముండి పోతుంది. ఏదేమైనా పలుమార్లు మననం చేసుకోవడమన్నది జ్ఞాపక శక్తిని పెంపొందించుకునే విషయంతో ఓ ప్రధానమైన పాత్ర వహిస్తుంది. ఒక్కోసారి ఉహ కూడా జ్ఞాపక శక్తిని అభివృద్ధి పరుస్తాయి. ఉదాహరణకి, ఫలానా యద్దం ఫలానా క్షరంలో జరిగింది. అంటే ఇంతగా గుర్తుండిన విషయం.

గో పోడింది జ్ఞాపకముంచుకోడానికి ప్రయత్నిస్తే గుర్తుండిపోతుంది. సారి గుర్తుంచుకోడానికి “ఫేలింగ్” వర్తతి కూడా ఉపకిరిస్తుంది.

ఉదాహరణకి మనం గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు ఇరవై రైతులకూ ముప్పయ్యకుండా అప్పుడవన్ని గజిబిబిగా వుండి వుంచుకోడానికి అసాధ్యంగా తోచవచ్చు. కానీ వాటన్నింటినుండి సామాన్యంగా తోలే అభిప్రాయాన్ని వెలికితీసి, ఆ అభిప్రాయం చుట్టూ ఈ విషయాన్నీ తిరిగేటట్లు చేయడం ఓ పద్ధతి. వీటన్నిటికీ ఏకాగ్రత గుర్తుంచుకోవాలనే ఉత్సాహంతో రెండు అంశ మైన విషయాలు. అసాధ్యమని దూరం చేసుకొని తార్కికతను అందించుకోవాలి.

‘సెల్ఫ్ హిప్ నెస్’ అనే ప్రత్యయ ద్వారా కూడా జ్ఞాపక శక్తిని వృద్ధి పరుచుకోవచ్చు. ‘సెల్ఫ్ హిప్ నెస్’ అనే పదమైన నిద్రలాంటి నిద్రాస్థితిలో (ట్రాన్స్ లో) వచ్చే వ్యక్తి సాధారణ పరిస్థితులలోకి వచ్చేటట్లుగా వుండించగలుగుతాడు. కొన్ని పదాల వికృతాబి విషయాలు.

మంగతులు కూడా తేటతెల్లంగా, వృష్టంగా గురుకు వస్తాయి ఒక్కోసారి లమైన, అనూహ్యమైన సంఘటనలు జరిగినప్పుడు కొంతమంది క్రైస్తవులు 'యామ్మీషియా' అనే మానసిక రుగ్మతకు లోనవుతారు. ఈ లోలో వారికి పూర్వపు విషయాలేమీ గురు ఉవు. మిగతా విషయాలలో మాత్రమే వుంటారు. సైకియాట్రీలో 'పేషేంట్' నుండి అవసరమైన కాలను లేదా స్మృతులను రాబట్టడానికి డాక్టర్లు 'పెంటథాల్' వంటి వాటిని వ్రాయగిస్తారు. 'ఎక్మనీషియా' అనే మానసిక రుగ్మతలో, 'పేషేంట్' తనకాలాన్ని వర్తమానంగా భావిస్తాడు. 'ఎప్రాక్సిస్' 'న్యూరోసిస్', 'గోస్సిస్' 'రిప్రెషన్' వంటి మానసిక రుగ్మతల కూడా జ్ఞాపకశక్తి లోపం లోపానికి సంబంధించినవి. వాటిని కనిపెట్టి సైకియాట్రీ ద్వారా చుం చేసుకోవాలి.

కొంతమంది విద్యార్థులు జ్ఞాపకశక్తి కోపమనిచెప్పి, పరీక్షల సమయంలో స్టిమ్యులేంట్స్ ని, ట్రాంక్విలైజర్స్ ని వాడటం మనం చూస్తున్నాం. కానీ అలా వాడటం ప్రమాదకరం. ఎందుకంటే అవి విషకారాలు కాబట్టి.

ఎలాగయితే యాత్రానికి ఇందనం అవసరమో అలాగే మెదడు కూడా 'పోషణ' తీసుకునే అవసరం తోపాటు టెటమిన్ డి. బి. 12, కాలియం, ర్బరన్, మెగ్నీషియం లను కలిపి తీసుకుంటే మెదడు శక్తివంతం కుంది. వీటిని యథాతథంగా తీసుకోకుండా, ఇవి కలిగివున్న అవసరాలను గ్రహించాలి. పాలు, వెన్న, చేపలు గుడ్లు లాంటివి క్రమ క్రిమి అభివృద్ధి పరుస్తాయి. కొవ్వుతో కలిపిన మాంసాన్ని తీసి త్రోలనీ, ఆమంగు ఉండే పదార్థాన్ని తగ్గిస్తే మంచిది.

మెదడు సరిగ్గా పనిచేయాలంటే దానికి పుష్కలమైన రక్తం, జనూ అవసరం. కాబట్టి ఆక్సిజన్ ని అధికంగా రక్తంలో కలిపేటట్లు కాలి. అంటే గాఢంగా వూపిరి తీసుకొని వదలాలి. ఇలా రోజుకు కొన్ని సార్లు చొప్పున చేస్తే, నిశ్చయంగా దాన్లో మీకు ఫలితం కనిపిస్తుంది.

తెలివి అనువంశికం అయితే కొవచ్చుగానీ, జ్ఞాపకశక్తి మాత్రం రణ ద్వారా, సాధన ద్వారా సాధ్యమయ్యే విషయమే. ఈ విషయం 'మందిలో రుజువయ్యింది!!

పెద్దల నుండి తెలుసుకోండి

మహానుభావుల చరిత్ర మన కాదరణీయం అనుసరణీయం. పెద్దల చరిత్ర మనకి బంగారుబాట. ఏ రంగంలోనైనా సరే వాక మహోన్నత పదవిని ఆలంకరిస్తే అది మహత్తర కృషికి చిహ్నంగా భావించాలి. అంతమాత్రం చేత వారిని భగవంతునిగా ఆరాధించరాదు. ఏదోరంగంలో గొప్పవారయినంత మాత్రంచేత వారు చేసినవన్నీ వాళ్ళు అనుకోరాదు. 'ప్రమాదోధీమతామపి' అన్నారు. బుద్ధిమంతులు కూడా అప్పుడప్పుడు ప్రమాదాలాతు కప్పులు పూ వుంటారు.

ఒక్కోరంగంలో మంచి పేరు ప్రఖ్యాతులు సంపాదించుకున్న మాత్రాన వారు అజేయులని మోవవాటితులని. దై నాంక పంభూతులని అనుకోవడం అవివేకం. చక్క మనలా మనుష్యులే. అయితే వారి కృషి, శ్రద్ధ, అదృష్టం కలిసి దావడం వల్ల వారు అత్యున్నత స్థాయికి ఎదిగాను. మిగతావారు వారి అంతస్తుకి పెరగలేక పోవడం వల్ల వారికా అవకాశం కలిగింది. మనం అసమర్థులని అనుకోరాదు. అలా అనుకోవడం మన ఆత్మ గౌరవానికి భంగం మనంకూడా వారి అంతస్తుకి పెరిగితే మనం కూడా అభినందనీయులమే. మనంకూడా వాక అంతస్తుని ఎదిగితే యితరుల బెన్నత్యాన్ని గురించి కూడా మనం గుర్తించగలుగుతాం.

ఏకాగ్రత, ధృఢ సంకల్పం వ్యక్తిని యేరంగంలోనైనా వున్నత వ్యక్తిగా మరల్చగలదు. మరచగలదు. అలాగని ప్రతివ్యక్తి ఐన్ స్టీన్, లేక ప్లేస్టోయర్ కాలేజి. ప్రతివ్యక్తికి అటువంటి అభిలాష, ఆశయం వుండదు.

ప్రతివ్యక్తికి యేదో వాకరకమైన అభిరుచి వుంటుంది. దానికి తగిన విరంగా మనలోని శక్తి సంపత్తిని కూడగట్టుకొని మన ద్యేయాన్ని నెరవేర్చుకోవాలి. పెయింటింగు మీద అభిరుచి వున్న వ్యక్తి ఏఎడిసన్, నెరవేర్చుకోవాలి పెయింటింగు మీద అభిరుచి వున్న వ్యక్తి ఏఎడిసన్,

మార్కొనియో కావాలను కోవడం అవివేకం. పట్టుదలతో, దీక్షాదక్షతలతో, అచంచల కృషితో, అత్యవిశ్వాసంతో వ్యక్తి కొంతవరకు ఎదగవచ్చు. కాని దానిపై అంచులు చూడాలను కోవడం సాధ్యంకాకపోవచ్చు.

స్నేహలిస్తు అంటే ఆ రంగంలో యేదో వాక ఉన్నతస్థాయిని అందుకోవడం అన్నమాట! కాని అందరికంటే అత్యున్నత స్థాయిని అందుకోవడమంటే విభిన్నరీతిలో కృషిచేసివుండాలి. సామాన్యుల ధృష్టియీ రకమైన కృషిచేసిన వారిని గురించి అత్యధిక ప్రాధాన్యతతో పరిశీలించబడుతుంది.

ఇటీవల కొందరి మిత్రులతో జరిగిన గోష్టిలో జర్నలిజం చాలా గొప్పదని, జర్నలిస్టులు దేశ అగ్రగాములని కొనియాడారు. ఎందుచేతనంటే ఎవరికీ కలగని పరిచయభాగ్యం ముఖ్యమంత్రిలతో, రాజ్యాధినేతలతో, మంత్రులతో, మహానీయులతో వారికి కలుగుతుంది. అది అసన్య సాధ్యమయిన అదృష్టం. కనుక జర్నలిస్టులంటే చాలా గొప్పవారు. వారిజీవితాలు ధన్యమయినవి. అన్నారు కొని నా వృద్ధేశ్యంలో రాజ్యాధినేతలు, మంత్రులు మొదలయినవారు జర్నలిస్టులతో సంప్రదింపులు జరుపుతున్నది వారి స్వార్థలాభం నిమిత్తం వారికి కావలసిన పబ్లిసిటీ నిమిత్తం. వారి అఖిప్రాయాలను ప్రజలముందుకు తీసుకొని రావడం కొరకు వారు జర్నలిస్టులను సంప్రదిస్తారు. ముఖ్యమంత్రులు, రాజ్యాధినేతలు వారి గృహ సిబ్బందితోకూడా జర్నలిస్టులతోకన్నా యింకా ప్వేచ్ఛగా, చనువుగా మాట్లాడతారు. అంతమాత్రంచేత గొప్పవారిట్లాని 'వంటలక్కలు'. మిగతా సర్వెంట్సుకూడా గొప్పవారేనంటారా?

మనం యే మాత్రం అలోచించ గలిగినా ప్రేమ వృద్ధేశ్యం మాత్రం పరియైనది కాదని మనకే గోచరిస్తుంది.

చార్లీ చాప్లిన్ గురించి తెలియనివారు లేరు. అతను తన స్వీయ చరిత్రలో యిలా రాసుకున్నాడు. 'నాకు దారిద్ర్యంలో యేమీ గోచరించలేదు. అందులో ఔన్నత్యంగాని, అకర్షణగాని యేమీలేదు. అద్దినాకు

నేర్పించేమంటే జీనిత విజయలను తాముచూచు చేసింది. గొప్పవా
గురించి, వున్నవారిని గురించి అధికంగా వూహించేటట్లుగా చేసింది.

అస్తి, అంతస్తు నాకు నేర్పినపాఠం వాక్కచే. దూరపు కొండ
నునుపని. ఎంతగొప్పవారైనా దగ్గరికి వెళితే వారి నిజరూపం చూస్తే వా
కూడా సామాన్యులే అనే భావం నాకు కలిగింది. వారిలోను యెన్నో
హీనతలున్నాయని తెలిసింది. అని రాసుకున్నాడు మనల్ని పబ్లిక్ రోడ్డు
వూడ్చమంటే వూడవగలమా? అందరూ ఆ పని చేయలేరు. అది వా
ప్రీపరు మాత్రమే చేయగలడు. అలాగే బూట్లు పాలిష్ చేయగలమా
చేయలేం. ఆ పని రోడ్డుమీద కూర్చుని బూట్లు పాలిష్ చేపే కు
మాత్రం చేయగలడు. దానిలో అతనికి ప్రతిభ వుంది. ఆ పని
మనకన్నా బాగుగా చేయగలిగినంత మాత్రానా వారు మనకంటే గొ
వారు కాలేదుకదా ? ఆ పనిలో వారికి మనకి పోలిక యెముంది.

మనం సామాన్యంగా గొప్పవారితో పోల్చుకోవడం వారి
మనం చేయలేక పోయామని భావించడం వారితో మనకి పోలిక యేముంది
అని మరల భావించడం కద్దు. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత వ్యక్తులను గురిం
మనం తెలుసుకుంటే వారంతా మొదట్లో మనలాంటి వారే అని తే
లుతుంది. అందరూ జన్మతః గొప్పవారు కాలేదు. వారి ప్రత్యేక కృషి
నైపుణ్యంతో ఆ స్థానాన్ని వారు అలంకరించగలిగారు. వారి కాలంలో
వారి పూర్వీకులైన గొప్పవారిని ఆరాధించి పూజించలేదు. అలాగని వా
లెన్నత్యానికి ఆశ్చర్యచకితులై తమ కృషిని ఆపడమూ లేదు. అయ్యో
వారెక్కడ ? మనమెక్కడ ? వారి స్థితికి మనం యెదగగలమా అంటే
అలోచిస్తూ కూర్చోలేదు, వారంతా వారి పూర్వంల బెన్నత్యానికి
జాలు తెలుసుకొని ఆ బాటలో వంచరించి వారి అడుగుజాడలలో పురో
మించారు. వీరు కూడా వారి అంతవారుకాగలిగారు. వారు చేసిన పనుల
గుర్తించారు. వారు ఆ పనులను నెరవేర్చిన విధానాలను అవగాహ
చేసుకున్నారు.

శ్రీవంశ గుడ్డిగా హీరో అరాధన మంటిదికాదు. అలా చేయడం

వల్ల వనిషికి వున్న ఆలోచనా శక్తి వలెనుంది. దానివల్ల యితరుల ఔన్నత్యాన్ని గురించి అమితంగా అంచనా వేయడం మన గొప్పతనాన్ని తక్కువగా అంచనా వేసుకోవడం జరుగుతుంది. అలా తలవడం మూలాన్న వారికి మనకి మధ్య వ్యత్యాసం యెంతో విర్భుడుతుంది దీని మూలంగా హీరోలు తమ గురించి యెంతో వున్నజిందగా భావించుకోవడం యితరులను తృణప్రాయంగా చూడడం జరుగుతూ వుంటుంది. ఈ రక మయిన ఆలోచనా పద్ధతి మంచిదికాదు. ఇది ముదిరితే హిట్లర్, ముసోలిని వంటి నాయకులుగా, నేతలుగా, నియంతలుగా తయారవుతారు.

పూర్వం నియంతలుగా వీలిన రాజులు, నేతలు తమను తాము దైవ స్వరూపులుగా తలచుకొని తమ చర్యలు దైవ ప్రేరిత చర్యలని అని అవశ్యమనుసరణీయాలని, వాటికి ఎదురు వలకరాదని అలా చేస్తే దైవదూషణ అవుతుందని భావించేవారు. వాటినే దైవ కొర్యాలుగా ఎంచి వారిని దైవ దూతలుగా పూజించేవారు వారి అధికారాలకు, చర్యలకు ఆడు అవులేదు. వారు చేసిన పనులను ప్రశ్నించగలిగిన అవకాశం ఎవరికి వుండేది కాదు. అందుకే “ది కింగ్ కెన్ డూ నో రాంగ్” అనేవారు.

మన భారతదేశంలో మహాత్మాగాంధీ గారిని దైవంగా పూజించే వారు. అట్లాగే నెహ్రూగారిని కూడా ఆరాధించేవారు వారి ఆదర్శాలను పాటించాలి. వారి బోధనలను పాటించాలి కాని హీరో వర్షిష్ పనికిరాదు. గుడ్డిగా ఆరాధించడం అభిలషనీయం కాదు. వారు గొప్పవాడు కావడానికి తొరణాలను అన్వేషించి. వాటిని అనుసరించడం మంచిది. మనం మనం గానే వుంటాం- హీరోలు అవడం భ్రమ.

అతిప్రవర్తన- అన్యదాయకం

ఎల్లప్పుడు మనం మన కట్టుబాటులను దాటి సంచరించరాదు మన పరిధిని దాటి వెళ్ళరాదు. సమ్మదం యెంత పొంగిన దావి చెలియ కట్టను మాత్రం దాటదు మనకి యెంత ఆపద సంభవించిన, ఎం బాధకు గురియైనా మన “లిమిట్” దాటి మాట్లాడరాదు. సంచరిం రాదు. ఓర్పు, సహనం, నిరతి అవసరం.

అతిగా మాట్లాడినా, అతిగా ప్రవర్తించినా అది మనకే అన దాయకం. మన విలువలను మనమే చేజేతులా పాడు చేసుకున్నట్లు తుంది. అడిన మాటను వెనక్కి తీసుకోలేం. కాలా జారితే ప్రమాద మనల్ని యికరులు యెల్లప్పుడు మన మాటలు ద్వారా మన చర్యల ద్వారా అంచనా వేస్తూ వుంటారు. అది మనం గమనించక పోవచ్చు కా అది యదార్థం. మనం మనల్ని యెవ్వరూ చూడలేదని, గమనించి వు రవి భావిస్తాం కాని మన చర్యలని యెల్లప్పుడూ వెయ్యి శుక్ర పెడతూనే వుంటాయి అని తెలుసుకోవాలి. ఎల్లప్పుడు మనం మన జాగ్రత్తలోనే వుండాలి. ఎవర్నీ తక్కువగా అంచనా వేయరాదు. అ చేయడంవల్ల యెంతో ప్రమాదం వుంది.

ఒక మంగలిని తప్పు చేసాడని కోర్టుకు తీసుకు వెళ్ళానని పోలీసులు.

మేజిస్ట్రేటు ముద్దాయిరికార్డు పరిశీలించి నీవు శృత్తిచేత మంగలి అవునా ; అని అడిగాడు. ఆ మాటకి మంగలికి బాధ కలిగి— యువ ఆనర్ నేను మంగలివికాను. నాయి బ్రాహ్మణుడను మానవునిలో కేశముల నంటివున్న క్షే శములను కొరిగించి మానవునికి అనందా అందాన్ని చేకూరుస్తాను. అని సమాధానం చెప్పాడు.

మేజిస్ట్రేటు అందుకు సమాధానంగా—చలేలేగాని సోది యెందుకు— నువ్వు తప్పుచేశావా లేదా—అనవసర ప్రసంగం, అతిగా ఆలోచించడం నావద్ద పనికిరాదు అన్నాడు.

‘కోడిగ్రుడ్డుకు వెంట్రుకలు పీడం’ అని కూడా దీనికిపేరు, ఇది కేవలం మంగలివారేకాదు అందరూ చేస్తారు అతిగా ఆలోచించి మెదడును పాడుచేసుకుంటారు. నరాల బలహీనతను కోరి తెచ్చుకుంటారు. అనవసరం అయిరాణ పడిపోతారు. ఏ భాషలోనైనా ఉచ్చరించడానికి అతికష్టమయిన పదాలు మూడేమూడు—“క్షమించండి తప్పునాదే” “ఏ తూల్ మేరా హై”, “జరువిన్ తవరై”, “ఐ యాం రాంగ్”, కాని ఈ మాటలను మనం అనం. అనలేం. ఏదోవిధంగా మనతప్పులను సవరించుకొని దానికేదో భాష్యం చెప్పడానికి యత్నిస్తాం. అది సర్వసామాన్యంగా మనమందరం చేపే పనే!

తన తప్పును తెలుసుకొని ఒప్పుకున్నవాడు మహనీయుడే!

డాక్టర్ శామ్మూల్ జాన్సన్ ఇంగ్లీషులో వాటిక పేరీని వ్రాశాడు. అది చదివి నొండుహాళ యీ పదానికి మీరు రాసిన భార్య తప్పు అని అతనికి తెలియజేసింది. లండన్ నగరానికి తన వ్యస్థలచుయిన ‘ప్లి మత్’ నుండి ప్రత్యేకంగా ఆ మాట చెప్పడానికి ఆమె అక్కిడికి వెళ్ళింది ఒక ప్రఖ్యాత రచయిత మేధావి జాన్సన్ వంటి వారి పుస్తకంలోని పొరబాటును సూచించగలిగాననే గర్వంతో ఆమె ఆయన వద్దకు వెళ్ళింది. కాని డాక్టర్ శామ్మూల్ జాన్సన్ ఆమె చూపిన పొరబాటుకు ఈ విధముగా సమాధానం చెప్పాడు: “అమ్మా కేవలం తెలివి తక్కువ తనం— విజమే తెలివి తక్కువతనం” అని ఆమెను రోవలికి కూడా అహ్వానించకుండా తలుపులు మూసివేశాడు.

మనలో చాలమందికి యీ రకమయిన అలవాటు వుంటుంది. ఒక పెద్ద రచయితలో వొక చిన్న తప్పును చూపించి దానిని గురించి యెంతో గొప్పగా మురిసిపోతారు. నాకు బాగా తెలిసిన మరొక సంఘటన వినండి..

ఒక వివాహాశ జంట. వాళ్ళకి పదిమందిలో వున్నప్పుడు వాకరిమీద మరొకరు చాడీలు చెప్పుకోవడం వో సరదా. ఎవరు లేకపోతే వారిరువురూ యెంతో ప్రేమగా అయిక్మత్యంగా వుంటారు. పదిమందిలోకి వస్తేనే వారికి బుద్ధి కలిగేది ఒకరు అవునన్నది మరొకరు తప్పకుండా కాదని వ్యతిరేకిస్తారు. నిజానికి వారిద్దరూ పోట్లాడుకొనే వ్యతిరేకించే విషయాలు నిజానికి చాలా అల్పమయినవి. కాని వాళ్ళిద్దరి పోట్లాట చూస్తున్నప్పుడు అవేవో జీవన్మరణ సమన్వయాలాగా మనకి అనిపిస్తాయి. ఇంతాచేస్తే అది పడ్లపుగింజలలో బియ్యపుగింజ. అయినా అంత దిన్న విషయాలమకూడా చిలికి చిలికి గాలివానచేసి వాళ్ళిద్దరూ మళ్ళీ జీవితంలో వారి మొహం మరొకరు చూడరా అన్నంతగా పోట్లాడుకుంటారు అది వారికి సరదా.

ఎవరి విషయంలోనైనా సరే మనం వారి మాటలోకాని వారి చేతల్లో కాని యేదయినా వాక తప్పుగాని పొరబాటుగాని చూపిస్తే దానిని అవతలి వాడు సహృదయంతో అంగీకరించాలి. అంతేగాని పిడివాదన వేయ కూడదు. తప్పులు చేయడం మానవ సహజం ఎంత మేవావులయినా ఒక్కొక్కసారి చిన్నచిన్న పొరబాట్లను చేస్తూనే వుంటారు. దానివల్ల వారి మనత యేమీ తగ్గిపోదు. వారి తప్పును అంగీకరించినంత మాత్రాన వారికేమీ నష్టంలేదు. అదేవిధంగా వారి తప్పును కనుగొన్నంత మాత్రాన యవతలివాడు గొప్పవారయిపోరు అసలు జీవితంలో తప్పులంటూ చేయనివారు ఎవరు? అందరూ యేదో ఒక సమయంలో తప్పులు చేపే వారే తప్పులుచేసి వాటినిసరిదిద్దుకోవడంలోను మళ్ళా అవే తప్పులు చేయ కుండా జాగ్రత్తపడడంలోనే వుంది ప్రజ్ఞ మనమేదో చాలా గొప్పవారై మని తప్పులేమీ చేయమని బావించడం మన పొరబాటు.

‘పోపు’ మతగురువు పొరబాటు అన్నది చేయడం. అటువంటిది ‘పోపు’తోనే పొరబాటును కనిపెట్టగలిగాడు అమెరికన్ మేధావి కార్డినల్ గిబ్బిన్ మహాశయ్యడు. అతను ‘పోపు’ను కలసిన ఏదో అమెరికాకి తిరిగి వెళ్ళాడు. అక్కడ గిబ్బిన్ అతని మిత్రులతో మాట్లాడుతూ పోపును గురించిన అనుమానాలు నాకు వున్నాయి. అతను తప్పులు చేయడంలే వాకు నమ్మకం కుదరడంలేదని వాళ్ళతో అన్నాడు. అతని మిత్రులు

గిబ్బిన్సు దేవికోసం మీరలా బావించారని అతణ్ణి ప్రశ్నించారు. అప్పుడు కార్డినల్ గిబ్బిన్ యీ విధంగా సమాధానం చెప్పాడు నన్ను 'పోపు' గిబ్బిన్ అని పిలవకుండా 'జిబ్బిన్' అని సంబోధించాడు అని సమాధానం చెప్పాడు.

మనంగాని మన వ్యతిరేకభావాన్ని వ్యక్తపరిస్తే రెండవసారి యితరులు మనలోని లోపాలను యెత్తించుతారు. మనకెందుకులే అతని కిష్టం లేనప్పుడు మనమెందుకు అతని లోపాలను యెత్తించుచుంది అతనికి విరోధి కావాలి అని వ్యవహరిస్తారు అప్పటినుంచి యెవరూ మనజోలికి రాదు. మన తప్పులను యెత్తించుతారు అప్పుడు మనం అవే తప్పులను మళ్ళా మళ్ళా చేస్తూనే వుంటాము. మన తప్పులు మనకి తెలియవు ఇతరులు తెలియపరచడానికి సాహసించరు. మన తప్పులు మనకి యెత్తించుచుంది నప్పటికి మనం వారిని అసహ్యించుకుంటాం. అంతేకాదు వారిపై వాక హేయభావము కలిగి వారు చెప్పినదేదీ వినిపించుకోము. మనలో మనకే యేదో అతిశయభావం కలిగి అవతలి వారిని అతి న్యూనతాభావంతో చూస్తాం, వారు యేం చెప్పారన్న విషయాన్ని కూడా మనం పట్టించుకోము. ఒక మహా మేధావిని వాకాయన ప్రశ్నించాడట సార్ మీరింత మేధావులు అవడానికి గల రహస్యం చెబుతారా? ఏముంది నాకు తెలియని అనేక విషయాలను యితరులను సిగ్గు విడచి అడిగి తెలుసుకుంటూ వుంటాము. నాకు నా ఆత్మగౌరవంకన్న తెలియని విషయాలను అడిగి తెలుసుకొవడం ముఖ్యం అని సమాధానం చెప్పాడట

మనలో అనేక లోపాలున్నాయి, వీటిని తొలగించుకోగలిగితే మంచిదే లేకపోతే కనీసం మన లోపాలను తగ్గించుకొనేందుకు అయినా ప్రయత్నం చేయడం అవసరం.

కన్సూషియన్ అనే ప్రముఖ చైర్మన్ పిలాసఫర్ యిలా అన్నాడు. అని తెలిసినవాడు యెల్లప్పుడూ నిండుకుండలా వుంటాడు. తొలకడు, ఏమీ తెలియనివాడే యెగిరెగిరిపడతాడు. రాజకీయరంగంలో యీ విధ మయిన దుమ్ముపోయడం అన్నది చాలా హెచ్చుస్థాయిలో వుంది. ఆ విషయాన్ని మన దై నందిన జీవననందనంలో నాటరాదు. ఇద్దరు కలిసి

అన్యోన్యంగా వుంటే వాళ్ళిద్దర్నీ విడదీసుంది కుటీల రాజకీయం. వారి మధ్య కలతలను రేపుతుంది వాళ్ళిద్దర్నీ కోర్టుకెక్కిస్తుంది.

కలకత్తా హైకోర్టు పరిధిలో వాకసారి ఆరాదీయగా 29000ల కేసులు రు 10/-లలోపు తగాదాలే అని తేలిందిట. అంటే పట్టుదలలు మనుష్యులను యే స్థాయికి దిగజూడస్తాయో యీ ఉదాహరణే మనకి తెలుపుతుంది. ఈ రకంగా చూస్తే మొత్తం భారతదేశంలోని కోర్టు అన్నింటిలో యెన్ని కోట్లు వుండదానికవకాశం వుందో ఆలోచించండి: అంత చిన్న మొత్తంకోసం యెంత పెద్ద మొత్తాన్ని, ఎంత విలువయిన కాలాన్ని మనం వెచ్చిస్తున్నామో ఆలోచించండి: ఇండియా అంటే చీటికి మాటికి కోర్టులకెక్కే లిటిగేట్లు వున్న దేశమని యీ వుదాహరణతో మనకి బోధపడుతుంది. కాని మనదేశం చాలా బీదదేశం అయినా యెంతో డబ్బు వేస్తు అవుతుందో యోచించండి:

దీనంతటికి మూలకారణం యేమిటి? మానవుల్లో భారీతనం లేక పోవడమే. ఏ చిన్న అపజయాన్ని మానవుడు సహించలేకపోవడమే. పోనీలే వదిలేద్దామని భావించకపోవడమే మనం కానీకి కక్కుర్తి పడుతూ యితరులను ఎందలువ దిలేయరాదూ అని సలహాలు యిస్తుంటాం.

ఒక్కొక్క సందర్భంలో మనకున్న అహంభావం అతి చిన్న స్థాయికి కూడా దిగిపోతూవుంటుంది. ఒకపారి వాక ప్రజద్ధునికి ఆహ్వానం పంపుతూ నారికున్న బిరుదు 'కళాప్రవీణ' రాయడం మంచిపోయినందుకు ఆయనకు అమిత కోపం వచ్చి ఆ ఆహ్వానాన్ని తిప్పి పంపుతూ 'కళాప్రవీణ' అని రాసి పంపితేనే నేను హజరవుతాను అని పట్టుబట్టేసరికి అదే విధంగా తిరిగి మరో కొత్త ఆహ్వానప్రతికము వారు సూచించిన ప్రకారం పంపినమీదట ఆయన ఆ వుత్సవంలో పాల్గొన్నారు. అది వదిమందికి తెలిసి ముక్కుమీద వేలేసుకున్నారు. అయినా ఆ ప్రజుత్తుడు మాత్రం నిగుపడలేదు. పైగా తన ప్రవర్తనకు తానే గర్వించి మురిసిపోయాడు ఇలా అనేక సంఘటనలున్నాయి. విజానికి గౌరవం పొందాలికాని అడిగి తెచ్చుకొనేడిగా వుండరాదు. మంగలిలాంటి వ్యక్తులు తప్ప బిరుదులకోసం ప్రాకులాడరు.

అందరూ మెచ్చేలా సంభాషించండి.

అందరూ మెచ్చేలా ఆహ్లాదకరంగా సంభాషించడం నిజంగా ఓ వరం. ఆహ్లాదకరంగా వ్యక్తిని అంతా గౌరవించడమే కాక అటువంటి వ్యక్తులతో ఎక్కువసేపు గడపటానికి అందరు ప్రయత్నిస్తాడు. సహజంగా సంభాషించటం ఓ కళ. అయితే ఆహ్లాదకరంగా సంభాషించాలనుకొన్నప్పుడు వాటికి కొన్ని నియమాలు కూడా పాటించ వలసి వుంటుంది.

అర్థం పర్థం లేకుండా గంటల తరబడి అవతలి వ్యక్తుల్ని వేధించే వాగుడిని సంభాషణా చతుర్యం అనేడు. అటువంటి వ్యక్తుల వ్యక్తిత్వాన్ని ఎవరు గౌరవించరు.

వీలయినంత క్లుప్తంగా సంభాషించండి. అవసరం మేరకే మాట్లాడండి. అదేసమయంలో ఎదుటివారు చెప్పేది కూడా అత్యంత శ్రద్ధగా వినండి అప్పుడే అవతలి వ్యక్తి కూడా మీ పట్ల ఇష్టం ప్రదర్శిస్తాడు.

కొందరు వ్యక్తులు మీ కిష్టాలేని పనిమాలగురించో, లేదా అమ్మాయిల గురించో, లేదా రాజకీయాలగురించో మాట్లాడవచ్చు. అది మీ కిష్టం వుండదు. అయినా సరే అవతలి వ్యక్తి పట్ల విసుగు ప్రదర్శించకండి మధ్యలో వారి సంభాషణ ఆపి ఇంకేదో చెప్పాలని ప్రయత్నించకండి.

ఎదుటివారు ఇష్టపడని అంశాలు అసలు మాట్లాడకండి. ముందుగా వాళ్ళ అభిరుచి తెలుసుకుని వీలయినంతవరకు ఆ విషయాలే ప్రస్తావించండి.

ముఖ్యంగా ఆడవాడు తమ పరిచయంలో తమగురించి, తమ చీరల గురించి, లేదా నగలగురించి ఏకరువు పెట్టబోరాడు. అలాగే మగవాడు తమ భవిష్యత్ ప్రణాళికలగురించో, తమ ఆఫీసుసంగతుల చొప్పున తారు- ఇదెంత మాత్రం అభిలషణీయంకాదు.

ఎదుటి వ్యక్తులు చెప్పేది అబద్ధం కావచ్చు. లేదా అచగహన లేని విషయాలు ప్రస్తావించవచ్చు. అయితే వాటిని నిర్వృందంగా అందించకండి. ఈ విషయమై వారితో ఏకీభవించలేనని పేర్కొనండి. అలా కాకుండా మీరు అందించబోతే ఆ వ్యక్తి దెబ్బ తిన్నట్టు పీలవుతాడు. లేదా ఆ సంభాషణకి అంతటిదో తెరపడవచ్చు తాపీగా ఒకరి అభిప్రాయాన్ని ఒకడు తెలుసుకోవాలంటే కొంత సహనం అలవర్చుకోవాలి.

ఎదుటివారు చెప్పిన విషయాల్లో మీ కేదన్నా నచ్చినట్లయితే ఆ విషయం వెంటనే చెప్పండి.

ఇంగ్లీషులో ఓ సామెతవుంది అతి తక్కువగా మాట్లాడే వారు మాత్రం ఎక్కువగా ఆలోచిస్తారు' అని. అందుకని ప్రతి సారీ మీరే పంఖా షించాలివి ప్రయత్నించవద్దు. ఎదుటి వారిని మాట్లాడ నీయకుండా తనే ఎక్కువగా మాట్లాడే వ్యక్తిని 'అధిక ప్రసంగి' అని. ఇంకా ఏవేవో పేర్లు అంటగడతారు. అటువంటి వారితో మాట్లాడటానికి సరివాడు భయపడతారు.

వీరియినంత మృదువుగ, సున్నితంగా మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించండి. ఉద్రేక పూరితంగా, కంగారుగానూ మాట్లాడే పద్ధతికి స్వస్తి చెప్పండి. వీరియినంతవరకు ప్రతి విషయాన్ని ప్రశాంతంగానే చెప్పటానికి ప్రయత్నించండి. అసభ్యంగా లేదా యాసగా లేదా ఊతపదాలు దే అలవాటుంటే వాటిని ఇంక ఒక ఊణం కూడా కొనపాగనీయకండి.

సందర్భాను సారంగా మీ ప్నేహితుల్ని అనందపరచటానికి ఛలోలు గానీ చిన్న పిట్ట కథలుగానీ చెప్పండి. అంతేగానీ తగిన సందర్భం కుండా ఇలాంటి విషయాలు చెప్పినప్పుడు ఎదుటి వ్యక్తిలో ఆసక్తి కలుగవచ్చు.

మీ మధ్య మాటలు కరవై పోయినప్పుడు, మూగబోయినప్పుడు జరిగిన విశేషాలు గానీ, రాజకీయ పరిణామాన్ని గానీ' సంభాషించండి.

అంతే పాతకాలపు ప్రస్తావనలు తీసుకురాకండి. అందుకు వీలుగా మీకు
తర విషయాలు కూడా కొద్దిగా అవగాహన ఏర్పరచుకోండి.

మీ సంభాషణ వలన ఎదుటివారు బాధపడినట్లు భావిస్తే వెంటనే
అలాంటి మార్పు మరేదన్నా సంభాషించండి మీ ఆధిక్యతను ప్రదర్శిం
చానికి పూనుకోకండి, మీరు గొప్పవారన్న భావనతో ఎదుటివారు తప్పుగా
కొన్ని పరిహాసించకండి.

నలుగురిలో మాట్లాడలేని సిగ్గు, బిడియం, అత్యన్యూనలాభావం
గాంటి బలహీనతలు మీలో వున్నట్లయితే మీ సంభాషణ కేవలంగా
వుంటుంది. కనుక అటువంటి బలహీనతలకు స్వస్తి చెప్పేనే మంచిది.
చుట్టే వ్యక్తి ముందు మీకున్న బలహీనతలు నిర్భయంగా ఒప్పుకోండి
చేని దాదిపెట్టడానికి ప్రయత్నించకండి అప్పుడే మీ వట్ల అందరికీ
రవభావం ఏర్పడుతుంది.

అంతేగానీ తమలోలేని గొప్పతనం కూడా వున్నట్లు సంభాషించే
పుల పట్ల అంతా ఏహ్యభావం ఏర్పరచు కుంటారు. అటువంటి వారి
క్రిత్యానికి విలువ ఇవ్వరు.

అహంకారంగా సంభాషించడం మాత్రమే కాదు. చక్కని క్రమ
ణ, నిజాయితీ మీలో వున్నప్పుడు ఆ వ్యక్తిత్వానికి తిరుగేలేక. అటు
వంటి వ్యక్తులతో పదినిమిషాలు గడిపితే ఎంతో సంతృప్తికరంగా అని
స్తుంది మనకు. ఇతరులందరూ మనమంటే ఇష్టపడాలి అనుకున్నప్పుడు
మనం విశ్వాసనీయమైన వ్యక్తులమని మనపై వారు ఆధార
పచ్చన్న విశ్వాసాన్ని ఎంతో వారితో కలగజేయాలి.

ఎదుటివారు చెప్పేది శ్రద్ధగా వినుట అవసరమే. అయితే వారికి
న్నిహితం కావాలన్న వుద్దేశంతో చేయడంతో సాధారణం కృత్రిమంగా
యారవుతుంది మీ వ్యక్తిత్వం దెబ్బతినే ప్రమాదంవుంది

కొబట్టి ఇతరులంతా అభినందించే అద్భుత సంభాషణాచాతుర్యం
వచ్చుకోండి. మీ వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించుకోండి.

ప్రశాంతతనం అలవదించుకోండి!

మీ మనస్సును యెల్లప్పుడూ మీదే ప్రశాంతంగా వుంచుకోవాలి. ప్రశాంతత లోపిస్తే మీ జీవితం దుర్భరమవుతుంది కుటుంబంలో, ఉద్యోగంలో కలతలు పెరిగి కలవరాంకు దారి తీస్తుంది. కోపం మనిషిని పశువుగా మారుస్తుంది. కష్టపడి సాధించిన ఫలతం మనకి దక్కుకుండా పోతుంది. ప్రశాంతత వోర్డుతో వాక్యశక్తి వెయ్యి అప్పదాలు చేసి, కోపంతో వాటిమీద వాక్ పెద్దదాయిని విసిరి వేసాడట ఆ వెయ్యి అప్పదాలు విరిగి పోయాయిట. చూశారా కోపం యెంతటి అనర్థంకు దారి తీస్తుందో! ఈనాడు శ్రీలోవున్న అనహనం, దురుసుతనం, కోపం శుద్ధా తమ భర్తలకు విడాకులు యివ్వడానికి ప్రబల కారణాలవుతున్నాయి. ఇవి ముఖ్యంగా అమెరికా వంటి అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో మనం హెచ్చుగా గమనిస్తూ వుంటాం. కోపం వెనుకవున్న కారణాంను గమనిద్దామా? మనిషిలో నిస్త్రిణత (stress), ఒత్తిడి (Strain), సంఘర్షణ (Strife) మనిషికి కోపం తెప్పిస్తాయి. వీటివల్ల యేర్పడిన మానసిక పరిణామం జీవిత గమనాన్నే మార్చివేస్తుంది. కోపం వచ్చిన క్షణం వోపిక పడితే జీవితాంతం హాయిగా బ్రతకొచ్చు. అప్పుడు ఢీ....అంటే ఢీ.... 'త్యంశుంరా....' అంటే 'త్యంద్విశుంరా' అంటే జీవితం నాశనమయి పోతుంది. అందుకే మన పెద్దలన్నారు- 'తమకోపమే తనకత్రువు' అని. దాని మూలంగా మానసికంగా, శారీరకంగా కూడా బాధ కలుగుతుంది.

మనువుడు ముఖ్యం మనస్సుల కలయిక. భార్యాభర్తల అన్యోన్యతనే మనం 'మనువు' అంటాం. ఆశయాలు, ఆదర్శాలు, ఆచరణలు వొక్కటయితే భార్యాభర్తల నైవాహిక జీవితం స్వర్గభూమి అవుతుంది. మన జీవితాన్ని స్వర్గధామం చేయాలన్నా, నరకకూపం చేయాలన్నా రెండు మన చేతుల్లోనే వున్నాయి. మనం మన కోట్రోలు చేసుకోవాలి పొన్న కం

తూలి మాట అనరాదు. ఏదయినా వెనక్కి తీసుకోవచ్చు అదీన మాట తప్ప. భార్యభర్తల మధ్య మంచి అవగాహన వుండాలి

కొందరు స్త్రీలు యిట్టే 'మద్రాసు' అయిపోతారు. అటుస్తాడు, గొంతుబించుకుంటాడు, గోరంతదాన్ని కొండంతగా పెంచుకుంటాడు. వారికి మనశ్శాంతి వుండదు. ఇతరులకు మనశ్శాంతి లేకుండా చేస్తాడు. కొందరు స్త్రీలు యింట్లో చాలా నమ్రతగా, వినయంగా ఉవుచున్నాడు అయితేకి వెళ్ళేసరికి వాళ్ళని యేదో అహంభావ భూతం అవహిస్తుందేమో గాని వాళ్ళ తీరుతెన్నులే పూర్తిగా మారిపోతాయి. పరిశీలనగా అవుపిస్తాడు. వాళ్ళ కోపానికి, అసహనానికి, ఆవేశానికి అంతంవుండదు. నోచుకొచ్చినట్లు పేలుతూ వుంటాడు. సభ్యత మరచి ప్రవర్తిస్తాడు. వారి ప్రవర్తన యింట్లో దానికి బయటిదానికి పోలికే వుండదు. ఇంట్లో యెంత 'కర్డయస్' గా వుంటారో బయట కొచ్చేసరికి అంత రెడ్డిపోతాడు. అదే విధంగా మరొకరకం స్త్రీలుంటారు. వారు బయటికొచ్చేసరికి యెంతో 'కర్డయస్' గా వుంటారు. వారి నిజరూపం యింట్లో వున్నప్పుడు చూడాలి. భర్తకాశీరూపం దాలుస్తారు. వీరిని గురించి హిల్లర్ బెలాక్ అనే రచయిత తన గ్రంథంలో విపులంగా వ్రాసాడు. అమెరికన్ స్త్రీకి, ఆంగ్ల పనికికి వున్న వ్యత్యాసాన్ని యెంతో మనోహరంగా చిత్రీకరించాడు

స్త్రీకి కోపం అసలు పనికిరాదు. స్త్రీకి శాంతం పెట్టని అభరణం. భర్తను తన సౌమ్యతతో, సౌందర్యంతో, సౌశీల్యతతో, సౌమనస్కతతో అలరించాలి తన వైవాహిక జీవితాన్ని స్వర్గదామం చేసుకోవాలి. మన హిందూమత గ్రంథాలు వీటిని గురించి యెంతో విశదంగా, అష్టాదశకరంగా విన్నవించాయి. భర్త మనస్సుని అర్థం చేసుకుని అనుసరించే భార్య జీవితమే అదర్శం, దన్యం! స్త్రీ లక్షణాలను యెంతో హృద్రం ఆకింగా చొక్కోకంలో వర్ణించి మనజాతి బౌద్ధత్యాన్ని ప్రకటించాడు.

"కార్యేషుదాసి, కిరణేషుమత్రీ....

.....

అంటూ స్త్రీని అదర్శ మహిళగా అభివర్ణించిన మనత మన దేశానికే

దక్కింది. త్రీకి మన హిందూ గ్రంథాలు యిచ్చిన అత్యున్నతస్థానం యే దేశం, యే మతం యివ్వలేదు.

బ్రహ్మ సరస్వతిని తన నాలుకమీద వుంచుకున్నాడు. విష్ణువు లక్ష్మీ దేవిని తన గుండెల్లోనే దాచుకున్నాడు. శివుడు సరేసరి తన శరీరంలో పార్వతికి సగభాగం కేటాయించి అర్థనారీశ్వరుడయ్యాడు. శివుడు మరో త్రీని యేకంగా నెత్తిన పెట్టుకున్నాడు. గంగాధరుడయ్యాడు. వేదాలలో, పురాణాలలో, ఇతిహాసాలలో త్రీకి అత్యున్నత స్థాయిని యేర్పరచి ఆమెను ఆరాధ్య దైవంగా, అదిశక్తి మూర్తిగా, పరాదేవతగా అభివర్ణించారు. మన హైందవులు. మన పూర్వులు త్రీని బావినగా యేనాడు భావించలేదు. అబలగా యేనాడు తలచలేదు. ఆటవస్తువని యేనాడూ అనలేదు. ఆదిపరాశక్తిగా ఆరాధించడం తప్పు.

కాని యీనాడు అడదాని జీవిత విధానమే మారిపోయింది. పాశ్చాత్య రీతులు, సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు వారిలో చోటు చేసుకున్నాయి. అదా మగ అనే తేడాలే వారిలో నశించిపోయాయి. దుస్తుల దారణలో, కేళాలంకరణలో అమెరికన్ విధానాలు హెచ్చుగా గోచరిస్తున్నాయి. విద్యార్థిణులు తమతమ దుస్తులను పాశ్చాత్య విధాన రూపంలో ధరిస్తున్నారు. పంజాబీ దుస్తులలో కనిపించే ఆంధ్రుల పిల్లలు యీనాడు కోకొల్లలు, తల్లిదండ్రులు వారి పంజానాలని గురించి ఆలోచించరు. తల్లి, కూతుళ్ళు కువురు మాక్సిలనే ధరించేలోకాలు వచ్చేయి. అదే విధంగా వారి మాటలతీరు తెన్నులు కూడా మారిపోయేయి మమ్మీ! దాదీ సంస్కృతి అలవాటయిపోయింది. మాళ్ళు దేవోభవ, విశ్వదేవోభవ, అచార్య దేవోభవ, అనే మాటలే ఈనీ దీక్షింపబోయింది ఆద్యశ్యమయ్యాయి.

తల్లి అమ్మమ్మలని కలిపి తిలకిస్తూ ఆలశ్యంగా వస్తూ పావలా చువ్వులు తేలేదని ఎవరైనా అంటే అది కేవలం చేపేభాషేనని, సత్య భాష అయినాదాని అర్థం ఏమీదు అనిపించుకుని వెళ్ళకపోతే చీదరించుకుపోవడం యీనాటి కలివలకి ఉరుపాంతు వచ్చినవి. తన తర మరో జీతా మాట్లాడితేబాట జాట్ల మీక్కుంది. చీదరించుకునే చంద్రవదనలు.

వెంసిన రోజులివి. భర్తలను అర్థం చేసుకోవడం కన్న అతిత్వరగా అపార్థం చేసుకోగలిగిన అతివలున్న కాలం యిది

కరెంటు బిల్లు కట్టమని డబ్బు యిచ్చేసుకదా కట్టేరా? అంటే లేదు అన్న భర్తకి ఆ రోజుకి 'పుడ్' పెట్టని పిదపకాలంయిది. కరెంటుబిల్లు యీరోజు కాకపోతే ఆ మర్నాడు కట్టుకోవచ్చు ఫైన్ చెల్లించాల్సి వుంటుంది అంతమాత్రానికే అంతపైరా? మరో అమ్మాయి దగర తన భార్యని పొగడాలి. లేకపోతే 'నాన్ కోవరేషన్ యిన్ ది నైట్' ఏం చేస్తాడు 'పూర్క్రీచర్' పొగిది తీరుతాడు. ఇష్టం లేకపోయినా సరే—

భర్త హడావిడిగా ఆప్తిసుకుపైం అయి వెళ్ళబోతు కోటు తీసాడు. దానికి 'బటన్' ఉండదు ఏమేవ? బటన్ కుట్టమని మూడురోజులక్రితం చెప్పానా? రోజూ మరుపే—అన్నాడు పొరబాటున భర్త. దానికి వాళ్ళు మండిపోయి నానామాటలు భర్తని అని యేడుస్తూ పుట్టింటికి వెళ్ళిపోయింది ఆ మహిళారత్నం! అదీ యీనాటి అడవాళ్ళ జీవన, బాగుందా? ఇటు వంటివి ఎప్పుడు వస్తాయి. భార్యభర్తలకి మనస్సులు కలవనప్పుడు. ఏదో కోపం వాకరిమీద మరొకరికి ఉన్నప్పుడు. వెంటనే అపార్థం చేసుకోవడంలో ఆమె ఘటికురాలు. 'అపార్థం చేసుకోకపోతే అడదేకాదు', అన్నాడు వో హ్యూమర్ కవి. చీటికి మాటికి చీదరించుకునే అడది తన చట్టావున్న కుటుంబ పద్ధతిను ఆనందపరచలేదు. అలాగే ఆమె నహ చరుణు ఖాడా సానుభూతితో చూడలేదు. చిన్నప్పుడు పుట్టింట్లో గారా బింగా పెరిగినస్త్రీ అత్తవారింట్లో అడవిధంగా వుంటే వాకొక్కప్పుడు కనిపిస్తాడు. అటువంటి వారు ప్రతీ విషయంలోను అడుపడుతూ ఉంటారు. సరిహాలు యిస్తూ వుంటారు. అవి పాటించకపోతే విరుచుకు పడతారు. తనదోరణి యెవరికి కచ్చదని అవిదకి తెలుసుకొని అవిద దోరణిని మార్చుకోద. గట్టిగా రంకెలు పెడతూ అందరినీ దూషిస్తూ వుంటుంది. మెడనరాలు పొంగేట్లు నోంతా వర్తి చేస్తూనే ఉండిపోతుంది. అవిదంటే వదిలి వదిలి అభిప్రాయంలేదు. అది వినినా గో బాధపడుతుంటుంది. అనొప్పితో బాధపడుతుంది అయినాననే భార్యదోరణి వదలదు. మొగులతో, పిల్లలతో, పనిమనిషితో అందరితో గిల్లిబిడ్డలు పెట్టుకుంటుంది.

తను బాధపడుతుంది. యితరులను బాధిస్తుంది. ఏ విషయమీద తన బుద్ధిని కేంద్రీకరింపలేదు. అటువంటప్పుడు శరీరంలో అద్రినాల్స్ కొన్ని హార్మోన్సులను రక్తంలోకి విడుదల చేస్తాయి, దాంతో కండరాలకు విపరీత మైన శక్తి లభిస్తుంది ప్రతివారితో పోట్లాడుదాం అనేరోరణి యేర్పడుతుంది. కోపం యెక్కువకాలం వుంటే శరీరంలో రజాలు (ulcers) యేర్పడుతాయి, అవిచోచి రక్తం ఎప్పుడు వుడిపోతూ వుండడం మూలంగా యేర్పడుతుంది. కోపానికి, రక్తపోటుకి కూడా దగ్గరి సంబంధం వుంది. కోపంవల్ల రక్త ప్రసారం పెరుగుతుంది. రక్తనాళాలు నన్ను గిలకాయి. దాని మూలంగా రక్తనాళాలు చిట్టిపోడానికి అవకాశం వుంది. దానివల్ల గుండెజబ్బు రావడానికి అవకాశం వుంది. రక్తప్రసారం గుండె అధికం అవడంవల్ల గుండెమీద వత్తిడి యెక్కువై స్ట్రోక్ రావడానికి అవకాశం ఉంది.

కోపం వల్ల కలిగే సాంఘిక పరిణామాలను తట్టుకోవడం కష్టం. దురుసుతనం ఉన్న ఆడధాని యెవ్వరూ నమ్మరు. నాలుకతో ఆలోచించే నాతిని, పిడికిలితో ఆలోచించే పురుషుని నమ్మడం కష్టం. వారిపై సంఘంలో యెవరికి గౌరవం ఉండదు. కోపం మనిషిని పశువుగా మారుస్తుంది. ఆలోచనా శక్తిని నశింపజేస్తుంది. పదిమందిలో అవమానాన్ని పొలిగిస్తుంది సంఘంలో విశ్వాసాన్ని కోల్పోతుంది. కోపంవల్ల తనకే యెక్కువ నష్టం. ఒక అవిడ భర్తమీద కోపం వచ్చినప్పుడల్లా తన పుట్టింటికి వెళ్ళేది. కోపం చల్లారగానే మళ్ళా మామూలు ప్రకారం భర్త దగ్గరికి వచ్చేది. అటువంటి వ్యక్తికి భర్తమందుగాని, పిల్లల ముందుగాని గౌరవం, ప్రేమ యెలావుంటాయి? మరొరకం అయినకోపం, భర్త, తన అధికారిమీద తప్ప పిల్లలమీద, పనిమనిషిమీద చూపిస్తుంది. భర్త, అధికారి తిరగబడతారని భయం, పిల్లలు, పనిమనిషి అవిడని యేమీ అనలేదుకదా?

దీనివలన కుటుంబ పథ్యులలో అనాదరణ పెరుగుతుంది. ఏ చుట్టూ మనింటి పరిసరాలకి రాదు. ఎవరితోను సంబంధ బాంధవ్యాలు వుండవు కోపిష్టిత్రీ భర్తను సుఖ పెట్టలేదు. తాను సుఖపడలేదు. భర్తకికూడా ఊ

తం మీద విరక్తి కలుగుతుంది. భార్య అనుకూలవతి కాకపోతే—అదే భర్తకి నరకం. ఎవరితోను పడదు. ప్రతివారిని తప్పుపడుతుంది దూషిస్తుంది.

జీవితంమీద నిరాశ యేర్పడినప్పుడు. తాను ఆశక్తుడన్న భావం కలిగినప్పుడు మనిషికి కోపం వస్తుంది. తనమీద తనకే అసహ్యం పుడుతుంది. ఇతరుల నుండి యెంతో అశించి యేమీ పొందలేనివారికి విపరీతమైన నిరాశ, దానిమూలంగా కోపం వస్తుంది. కొందరికి, తమని యెవరో వాడుకోబోతున్నారనే భయంతో కోపం వస్తుంది. అందరికీ వేను సహాయపడాలి కాని నాకెవ్వరూ సహాయపడరు అనే భావన వున్నప్పుడు సాధారణంగా కోపం వస్తుంది. కాని కోపాన్ని సాధ్యమయినంత వరకు అదుపులో ఉంచుకోవాలి. అది మన ఆరోగ్యానికే మంచిది. కోపం మంచి లక్షణం కాదన్న సంగతి అందరూ గ్రహించాలి కోపం ప్రదర్శించడం వల్ల మనకేమీ ఫువత పెరగదు. శాంతంలో ఉన్న శక్తి కోపంలో లేదు. మీరు ప్రతిరోజూ కొంతసమయాన్ని కేటాయించి ఆ రోజున మీకు కోపం తెప్పించిన సంఘటనలను గురించి ఆలోచించేట్లు చేయడం మీ శాంత ప్రవృత్తిని అధికం చేస్తుంది. మీలోమీరే ఆత్మ విమర్శన చేసుకోండి.

గాంధీజీ అన్నారు, 'మీరు కక్ష సాధించదలచుకుంటే నా దగ్గరకు రండి—అది క్షమ ద్వారానే సాధ్యపడుతుంది'

కోపం అంటే మీలోని ఆధిపత్య క్రిష్ణార్థంగా బిచ్చు అవుతూవుంది. దానిని మీరు మరొరకంగా పుపయోగించుకోవచ్చు కోపం వచ్చినప్పుడు యింతోంటి బయటకు పొండి. శాంతమారం యేశాంతంగా నడపండి. మీస్నేహితులని కలవండి. కోపం చల్లారిన తరువాత రండి. మనస్సులో కోపాన్ని దాచుకోకండి. అది ప్రతీకారంగా మారి మీ భవిష్యత్తును దెబ్బతీస్తుంది. మరో విషయం. కోపం తెప్పించే సంఘటన యెదురయితే అది మనకి కాదని భావించండి. ప్రశాంతంగా వుండడం అలవాటు చేసే కోండి. మీగుండెలోని బిరువు తగ్గి, తేలిక పడుతుంది. మనిషి అన్నాక తప్పులు చేస్తాడు. వాటిని మన్నించడంలోనే దైవత్వం వుంది. శాంతం దైవాంశం అని గ్రహించాలి. కోపం రాక్షసం.

మంచి విశ్రాంతి అవసరం

వ్యక్తిత్వ వికాసానికి విశ్రాంతి యెంతవరకు దోహదం చేస్తుంది. విశ్రాంతి అంటే అదొక ఆ దమైన పాత్రవంటిది. దానిలో జోషే ద్రావకం బట్టి దాని రుచి, విలువ మారతూ వుంటుంది.

పూర్వం సూర్యోదయం మంచి సూర్యాస్తమయం వరకు కష్టపడి వొళ్ళునంచి పనిచేసేవారు. అది పాతకాలం అప్పట్లో ఆరుగంటలపని అని ఎనిమిదిగంటలపని అని నిర్ణయం వుండేదికాదు పని పూర్తి అవడం ముఖ్యం పనిగంటలు ముఖ్యంకాదు ఒక కతాబింబం పూర్వం వరకుకూడా వారానికి 70 గంటలు పనిచేసేవారు. పొలంలో అయితే యింకా యెక్కువ గంటలు పనిచేసేవారు. అదునిక యంత్రయుగంలో పనిగంటలు తగ్గడం. విశ్రాంతికి యెక్కువ అవకాశం కల్పించడం జరిగింది. ఇప్పుడు వారానికి 30 గంటలు అంటే ఎక్కువగా భావిస్తున్నారు. విశ్రాంతి అన్నది జాతీయ పనుస్యగా మారింది రోజు అంతటా వాకే రకమైన రూల్స్ యేర్పడ్డాయి. అయినా పురుషులు, స్త్రీలు, పిల్లలు, యువకులు, వృద్ధులు అనే వ్యత్యాసం విశ్రాంతి విషయంలో చూపుతున్నారు

ఉద్యోగ విరమణ చేసి విశ్రాంతి తీసుకుంటూన్న అనేకమందికి కాలం గడవకు చేపేపని లేక రోజులు సుదీర్ఘంగా గడుస్తున్నాయి వారు అనేక సంవత్సరాలు బాగా పనిచేసివున్న మీదట విశ్రాంతి తీసుకోవాలంటే ఎంతో కష్టంగా భావిస్తారు విరామం, విశ్రాంతి కొందరిని బాదిస్తాయి మరికొందరిని అలరిస్తాయి. అది మానసిక ప్రవృత్తులమీద ఆధారపడి వుంటుంది. వారి వారి పర్సనల్ వ్యవహార సంబంధాలమీద ఆధారపడి వుంటుంది. అందరి విషయంలో వాకే మాదిరిగా వుండదు. ఒకరి విశ్రాంతి గురించి మరొకరు విశ్లేషించకూడదు. ఎవరి వృద్ధిశ్యాలు వారివి. ఎవరి ప్రోగ్రామ్సు వారికుంటాయి. విశ్లేషించకూడదు.

నాలుగు దశాబ్దాలుపాటు పనిచేసిన వ్యక్తులు వారి విశ్రాంతి సమయానికి యెలా వినియోగించాలన విశ్లేషించడం సాహసమే అవుతుంది. అయినా కొన్ని సలహాలను యివ్వడంలో తప్పులేదు. అసలు ప్రధమంగా విశ్రాంతి అంటే మన దృక్పథం మారాలి. కష్టపడి పనిచేసిన వారి

దృష్టిలో విశ్రాంతి అంటే యేమీ చేయకుండా సోమరులులాగా వుండడం ఏమిని చేయకపోవడం ఒక దేయం లేకుండా తిరగడం అన్నమాట.

కారైల్ అన్నట్లు పనిచేయడం చాలా ముఖ్యం విశ్రాంతి తీసుకోరాదు. అదేదో తప్పు చేసినట్లు భావిస్తారు కొందరు ప్రొద్దుపే లేవగానే చేయడానికి పిపనివుండదు. నిద్రపోయేముందు మనం యీ రోజు యేం చేసాము అది ఆలోచిస్తే యేమీ కనబడదు. అదే విశ్రాంతి ఆవుతే అది అతి బాధాకరంగా వుంటుంది కొందరికి

అలా వుండనక్కర్లేదు విశ్రాంతి అంటే పని మానేయమని మాత్రం కాదు. ఆత్మవికాసం కోసం మనం కొన్ని పనులు చేయాల్సి వుంటుంది వాటికి విశ్రాంతి అన్నది వుండదు. సంచూర్ణ జీవితం సాధించాలంటే అవిశ్రాంతంగా కృషిచేయాలి.

విశ్రాంతి కేవలం వినోదం కోసమే వినియోగించటం వివేకులు చేపే పనికాదు. విశ్రాంతి కూడా మనకి బ్యాంకులో నిల్వవున్న ధనం లాంటిది. ఖర్చుచేస్తే వృధా అయిపోతుంది. దాని విలువను డబ్బుతో పోల్చలేము ఎందరో మహనీయులు తమ తమ ప్రసిద్ధ రచనలను విశ్రాంతి సమయాలలోనే చేసారు. ప్రఖ్యాత శాస్త్రజ్ఞులు తమ తమ శాస్త్రీయ పరిశోధనలను విశ్రాంతి సమయాలలోనే జరిపి విజయాలను సాధించారు. ప్రపంచ ప్రగతిని సాధించే మహత్తర, బృహత్తర కార్య కలాపాలను విశ్రాంతి సమయాలలో సాధించారు, విశ్రాంతి సమయాన్ని వర్ధినియోగ పరచుకొని సృజనాత్మకమయిన కార్యకలాపాలను సాధిం చుంటారు. విశ్రాంతిలో వినోదంతోపాటు, విజ్ఞానదాయకమయిన కార్యకలాపాలను కూడా సాధించుకోవాలి. చాలామంది కాలం విలువ తెలుసుకోని వారు తమ విశ్రాంతి సమయాన్ని దుర్వినియోగపరచుకుంటారు. విశ్రాంతి వొక కడ్డం వంటిది దానికి రెండువైపులా పదునుంటుంది. అది సుఖాన్ని, దుఃఖాన్ని, లాభాన్ని, నష్టాన్ని కూడ కలుగజేస్తుంది. దానివల్ల సృజనాత్మకమైన కార్యకలాపాలను నెరవేర్చి సత్ఫలితాలను పొందవచ్చును. అదే దుర్వినియోగ పరచుకొని దుష్టఫలితాలను పొందవచ్చును. దానిని ఉపయోగించుకునే తీరు మీద దాని ఫలితాలు ఆధారపడివుంటాయి.

కొందరు తాము ఉద్యోగంలో ఉన్నప్పటికంటే ఉద్యోగ విరమణానంతరం కాలంలో హెచ్చు కొర్యక్రమాలను చేబట్టి హెచ్చు ఫలితాలను పొంద గలుగుతారు. మరికొందరికి కాలం గడువదు. ఏం చేయడానికి పాలు పోదు. ఇతరులమీద ఆధారపడి జీవితాన్ని గడుపుతూ వుంటారు.

విరామ పమయాన్ని వికసిత వదనంతో అహ్వానించండి. విశేష ఆదరణతో హృదయానికి హత్తుకోండి మనసారా ప్రేమించండి. మీరు దానిని, మీకు మీ పనికాలం యిచ్చిన పరమశ్రేష్ఠమయిన వరంగా స్వీకరించండి.

విశ్రాంతి సమయంలో యేం చేయాలనుకున్నారో చక్కగా ప్లాన్ చేయండి. విరామం అంటే పనికిరాని సమయంగా మాత్రం భావించకండి. గతించిన క్షణం మళ్ళారాదు. చక్కగా ప్లాన్ చేసుకుంటే యెన్నో మన కాళ్ళాలను సాధించవచ్చు.

నేను నా రీటైర్మెంటు తర్వాత వాత మిత్రుని సలహాపై వాత చక్కటి కొర్యక్రమాన్ని చేపట్టాను. అది నాకు ప్రబుధం. పునఃపార్థంకూడా యిస్తూ వుంది మనస్సుకు శాంతి, ఆత్మకు తృప్తి, శరీరానికి భుక్తి కలిగిస్తువుంది నేను రాయడం కేవలం వాత 'హబీ'గా ప్రారంభించాను. తరువాత అది నా జీవిత సర్వస్వంగా నా విశ్రాంతి కొర్యక్రమంగా రూపొందింది నేను రాస్తున్నంతపేపు పనిచేస్తూన్నానని భావించడంలేదు. అదికూడా రీలాక్సేషనులో వాతభాగంగా అనుకుంటున్నాను

కొంత మూలధనం వేకరించాకా షార్టుటరం ప్రాజెక్టును, టేకప్ చేయాలనుకుంటున్నాను. ప్లానింగ్ చేయడంలోనే వుంది ప్రజ్ఞ. మరునాడు యేం చేయాలో ఆ క్రితం రాత్రే నిర్ణయించుకుంటాను. అప్పుడప్పుదిన్న చిన్న మార్పులు వస్తూ వుంటాయి. అయినా ముఖ్యమైన కొర్యక్రమాలు మాత్రం యథావిధిగా సాగిపోతూ వుంటాయి పామాన్యంగా నేను నా కొర్యక్రమాలను మార్పుచేసుకోవడానికి అనుకూలంగానే యాదీర్చుతూ వుంటాను. ఒక క్యాలండరు మీద నా కొర్యక్రమాలను గుర్తు రాసుకుంటాను. దాని ప్రకారం ప్లాన్ చేస్తాను. నా ప్నేహితురాలు వా

నెలకు సరిపోయే కార్యక్రమాలను రూపొందిస్తుంది. ఇది నాకునచ్చదు. వారంకు మించి ప్లానింగ్ చేయరాదు. అనుకోని అడ్డంకులెన్నో వచ్చి మన కార్యక్రమాలను తారుమారు చేస్తూవుంటాయి. కనుక మన కార్యక్రమానికి చాలా ఫ్లెక్సిబుల్ గా వుండాలి. రిజిడ్ గా వుండరాదు మామూలుగా నా ప్లానింగ్ చాలా కట్టుదిట్టంగా వుంటుంది. నాకెంతో తృప్తినిస్తుంది.

మీరు అనుభవజ్ఞులయితే మీ షెడ్యూలు ప్లానింగ్ వల్ల మీకే విధమైన ప్రాబ్లెములవు వారాంతంలో మీకు బాధ వుండదు, అనుకున్న విధంగా అన్ని కార్యక్రమాలు సాగిపోతాయి. ఎక్కువ సంఖ్యలో కార్యక్రమాలు యేర్పాటు చేయరాదు. వాటివల్ల అనుకోని యిబ్బందులు యెదురవుతాయి.

విశ్రాంతి అన్న విషయాన్ని మీరు చాలా సీరియస్ గా ఆలోచించాలి. ఆషామాషీగా భావించరాదు. మీ విరామకాలాన్ని విశేష కార్యక్రమాల విండుగా యేర్పడచుకోగలిగితే మీరెంతో ధన్యులనే చెప్పాలి. రీటైర్ అయ్యాక అవి చేయాలి యివి చేయాలి అని యెన్నో పథకాలు వేయడం వొక్కటే నెరవేరకపోవడం మనం నిత్యం చూస్తూవున్నాం. అల్లాగే నెలవురో ఏదో చేయాని అనుకోవడం. అరే! ఆశ్చర్యంగా వుండే నెలవులన్నీ యిట్టే గడనిపోయాయి. మనం మాత్రం యేమీ చేయలేదు; అనే వాదనలు వింటున్నాం. ఇదంతా సరియైన ప్లానింగ్ లేక పోవడంవల్ల జరుగుతూ వుంటుంది. బాగా ఆలోచించండి మీరు వొకప్పుడు చేయాలి అనుకొని కొలం కలిసి రానందున, విశ్రాంతి, విరామం లేనందున వాటిని మీరు నెరవేర్చలేకపోయి వుంటారు వాటిని యిప్పుడు టేకప్ చేయండి. వట్టదలతో సాధించండి. విజ్ఞతతో సమయాన్ని నద్దీనియోగ పడచుకోండి.

మీరు సాధించాలన్న విషయం సంగీతం కావచ్చు, సాహిత్యం కావచ్చు, గ్రంథరచన కావచ్చు, పెయింటింగ్ కావచ్చు, గార్డెనింగ్ కావచ్చు, గృహనిర్మాణం కావచ్చు యేదయినాసరే మీకు కిరెక్టు ప్లానింగ్ వుండాలి. మీకు లాభించిన కార్యక్రమాల జోలికి పోయి మీ కాలాన్ని వృధా చేయకండి. మీకు లాభసాటిగా వుంటేనే టేకప్ చేయండి.

నాకు తెలిసిన భార్య, భర్త వున్నారు. వారు వుద్యోగం చేసినంత కాలం వారికి పురాతన వస్తువుల మీద మోజు వుండేది కాదు. వాళ్ళ బామ్మ చనిపోతూ కొంత ఆస్తితో పాటు అపురూపమైన వస్తువులను వాళ్ళకిచ్చి పోయింది. అప్పటినుంచి పాతకాలపు వస్తువుల పేకరణ మీద, పరిరక్షణ మీద, పోషణ మీద అభిలాష కలిగింది. తరువాత దంపతు లిద్దరూ యెంతో కృషిచేసి పురాతన వస్తువులు యెక్కడెక్కడవున్నవి యెంత అరీదైనానరే తెప్పించి వాటిని వొక ఎగ్జిబిషన్ లాగా యేర్పాటు చేసి మంచి పేరు సంపాదించారు. వారి ఎగ్జిబిషన్లు యితర దేశాలలో కూడా యేర్పాటు చేసారు. వారికి స్ఫూర్తినిచ్చిన వ్యక్తి వాళ్ళ బామ్మ గారు:

మీకు రాయడంలో నరదా వుండొచ్చు అంత మాత్రంచేత యితర ర్యక్రమాలను చేబట్టరాదని లేదు. రచనతో పాటు యితర హాబీలను కూడా వెర్రిటిగా స్వీకరించవచ్చు. మీరు వివిధ క్లబ్బులకి వెళ్ళి అక్కడి రీతో హాయిగా కాలం గడుపవచ్చు. మీ హాబీలకు మీరు దోహదపడితే ప్రయోగించవచ్చు టి.వి. రేడియో, వాకింగ్, వ్యాయామం, రీడింగు యివ్వన్నీ మంచి హాబీలే మధ్య మధ్యలో మీరు వీటిని కూడా ప్రయోగ పరచి మీ ప్రదాన లక్ష్యన్ని సాధించుకోవచ్చు. లైబ్రరీ! వెళ్ళి మీకు కావలసిన గ్రంథాలను చూసుకోవచ్చు. నా మిత్రుడొకాయన సంవత్సరాని నాడు తాను ఆ సంవత్సరంలో చదవదలచిన పుస్తకాలను ఎంపికచేసు కొని చదువుకి వుపక్రమిస్తాడు. అది అతని హాబీ. కొత్త కొత్త పుస్తకాలను కొంటాడు. చదువుతాడు. పుస్తకాలు మాత్రం యెవరికి యివ్వడు. తనింటికి వచ్చి చదువుకో మంటాడు, పుస్తకాల విలువ తెలిసిన వ్యక్తి కదా! పోతే మళ్ళీ దొరకవు. రోజూ విరామకాలంలో మీకు దగ్గరలో న్న దేవాలయానికి వెళ్ళండి. మీకు ఆత్మశక్తి, మనశ్శాంతి లభిస్తుంది.

“ఆత్మీయత-అలవర్చుకోండి!”

[ప్రపంచంలో ప్రేమకు అనేక మంది అనేక నిర్వచనాలు చెప్పారు. అవన్నీ వివిధ రకాలుగా వున్నాయి. అసలు ప్రేమంటే యేమిటి? దాని స్వభావం యెలావుంటుంది. వీటికి సమాధానాలు చాలా రకాలుగా వస్తాయి. ప్రేమే జీవితం అంటా దొకాయన- ప్రేమంటే ఆదోక యిష్టత చూపడం అంటాడు మరొకడు. ప్రేమంటే యేదో మనం ప్రోగొట్టుకున్నాం అన్న భావన- ప్రేమంటే.... అనిర్వచనీయ అనుభూతి- ఏదయినా కావచ్చు- కాని వొక్క విషయాన్ని మాత్రం విస్మరించరాదు ప్రేమ యొక్క విశిష్టతను మాత్రం యెవరు కన్గించలేరన్నది నిర్వివాదాంశం. ఇక చదవండి.... అది మీ వ్యక్తిత్వ వికాసాని కొంత వరకు దోహదం చేస్తుందో గమనించండి]

‘ప్రేమ’ అన్నది సృష్టి అంతా ఆవరించివుంది. ప్రతి జీవి ప్రేమానుబంధం వల్లే జన్మిస్తాడు. ప్రేమానుబంధం వల్లే పెరుగుతాడు. అడిప్రాప్తి తికమెన పరిణామం ప్రేమ ఎప్పుడు, ఎవరిమీద, ఏ విధంగా కలుగుతుందో మనం వూహించలేం. దాని పరిణామం ప్రకృతి సంబంధమైంది. కాలానుగత మయినది. ముందుగా నిర్ణయించలేనిది. మన అర్హతవి గలీలు వాక్యాలలో చెప్పాలంటే “ఇష్క్వర్ జోర్ నహీ హై ఏ అతిష్ గరీబ్, జో లగాయ్ నాలగే డార్ భు జాయా నబినే” అంటే ప్రేమకు కులం, మతం వరము అనే విభేదాలు లేవు. ప్రఖ్యాత మానసిక శాస్త్రవేత్తల దృష్టిలో “ప్రేమ” అంటే మనషికి స్వంతమయినది లేక మనషికి ఆవరించినది యని అర్థము. ఉవాహరణకి మీరెవరైనా ప్రేమింపేరనుకోండి వారిని మీస్వంతి మనుష్యులుగా భావిస్తారు. వారి మీద మీకు న్యాయికారాలు వున్నట్లు తలుస్తారు. మీరు దేనినైనా అప్యాయంగా భావిస్తున్నారంటే దానిని మీరు ప్రేమిస్తున్నారని అర్థం, ప్రేమకి, వ్యక్తిపై తీసుకువే ఆది వత్తానికి పెద్దతేడా యేమీ లేదు. ప్రేమికుడు, ప్రేమికురాలు కలుస్తారనుకోండి వారిరువురు వొకరిపై మరొకరికి న్యాయికారాలు వున్నట్లుగా భావిస్తారు. ప్రవర్తిస్తారు. రెండు హృదయాలు వొక్కటే! ఇద్దరి హృదయ చుప్పందన వొక్కటే! వారిరువురు ప్రేమ బంధనలో బందీలు. తైంగిక

స్పందన వాటిలో కలుగుతుంది. వారిరువురు అతి సన్నిహితంగా మెలుగుతారు. అంత సన్నిహితంగా అయిరువురిలో వొక్కరు యితరులతో అంత సన్నిహితంగా మెలిగితే యే వొక్కరు వారిరువురిలో, సహించలేరు. దానిని గుత్తాధిపత్యము లేక పర్యాధికారము అని అంటారు.

ఈ గుత్తాధిపత్యము మరల రెండు రకాలు అంటాడొక ఆంగ్ల మానసిక శాస్త్రవేత్త ప్రొ సి. స్పియర్ షెన్ 'Psychology down the ages' అనే గ్రంథంలో. మొదటిది జీవించివున్న వ్యక్తి పట్ల, రెండవది జీవించలేని వ్యక్తిపట్ల. జీవించడం అంటే మరల రెండు రకాలు. 1] మొరటు జీవనం 2] జీవంగల జీవనం, జీవంగల జీవనం మరల విభజిస్తే వాకటి మానవులు, రెండు జంతువులు. (మానవులకు సమీపమున సంచరించే మూగజీవులు ఉదాహరణకి కుక్కలు, కోతులు, పిల్లులు వెలుగుబండ్లు మొదలయినవి). గుత్తాధిపత్యం విషయంలో మానవుల విషయానికి, జంతువుల విషయానికి వ్యత్యాసం వుంది. మనం ప్రస్తుతం మానవులలో గోచరించే గుత్తాధిపత్యాన్ని గురించి విచారద్దాం.

[సేమలాగే, గుత్తాధిపత్య [Possessive ness] అన్నది కూడా ప్రకృతికి సంబంధించిన అనుబంధం. గుత్తాధిపత్యం అంటే యేమిటి? అసలు యిది మానవుల విషయంలో యెందుకువుండాలి. దీనికి సమాధానం లేదు. సైకాలజిస్టులు కూడా చెప్పలేరు. ఒక మానసిక శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఎ.వి.సింగ్ [రాంచి విశ్వవిద్యాలయం] తన గ్రంథంలో యలా వ్రాసాడు. వాకవస్తువు మీది అమకోవడంలో వాక అశ్మానందం వుంది. ఆ భావన నీలో తృప్తి, వాక అహంభావం రేకెత్తిస్తుంది. అదిగృహం కానివ్వండి, లేదా వస్తువు కానివ్వండి, ఒక గుడ్డ కానివ్వండి నాది అనే భావన కలిగిన మరుక్షణం దానిని పొందాలనే కోరిక మనలో కలుగుతుంది. అది పొందుతారు. మీ సర్దవే దానిని వుంచుకోవాలని అది యితరులకు యివ్వరాదనే భావన కలుగుతుంది. అదే వాకవ్యక్తిపై ఆ భావన కలిగితే పరిణామం వేరుగా వుంటుంది. మనిషికి వస్తువుకి భేదం వుంది. వస్తువుకి ప్రతిస్పందన లేదు. మనిషికి ప్రతిస్పందన వుంది. మీరు వాక వ్యక్తిని

కావాలని కోరుకుంటున్నారో అవతల వ్యక్తిలో కూడా మీరు వారికి కావాలనే కోరిక వుండాలి.

జీవితం నేను మరో ప్రముఖ సైకియాస్ట్ ను కలుసుకున్నాను. అతను అనేకమంది మానసిక రోగులకు చికిత్స చేసాడు. అతను అన్నది— గుత్తాధిపత్యం అన్న భావన అది కూడా ఒక మానసిక రోగలక్షణమే. ఎప్పుడంటే అది దాని పరిధులు దాటినప్పుడు నేను అతణ్ణి కలుసుకున్నప్పుడు నాకతను ఒక పేషెంటుతో పొందిన అనుభవాన్ని వివరించాడు. నా పేషెంటు పేరు సుందరం, వయస్సు 30 దాటే వుంటుంది. అతనికి అందమైన, అర్థం చేసుకునే చక్కటి భార్య వుంది. అతనికి రెండు సంవత్సరాల వయస్సుగల అందమైన కుర్రాడున్నాడు. అతను ఒక ప్రైవేటు కంపెనీలో ఎగ్జిక్యూటివ్. అతనికి యెలా అలవాటయిందో తెలియదుగాని అతనిలో యీ గుత్తాధిపత్యం (Possessiveness) అనే భావన యేర్పడింది. అది అతనిలో వెర్రితలలు వేయడం ప్రారంభించింది. ప్రతి ఆడవానిని చూడడం యిష్టపడడం అమెను పొందాలనుకోవడం, అవిడ మీద తనకులేని అధికారాన్ని వుండనుకొని అధికారాన్ని చెలాయించడానికి ప్రయత్నించడం. అది ఆడవాని విషయంలో కాక ప్రతి వస్తువుమీదే యిడరకమైన అభిప్రాయం యేర్పరచుకోవడం ప్రారంభించాడు. దీనినే మానసిక తత్వశాస్త్రంలో భావనా గుత్తాధిపత్యం (Imaginative Possessiveness) అంటారు.

డాక్టరుగారి అభిప్రాయం ప్రకారం అతనికి తన వీక్నెస్ తెలుసు. పేషెంట్ తనకి తన ప్రాబ్లెంను గురించి వివరంగా చెప్పాడు. అతని మాటలలోనే చెప్పాలంటే—“చూడండి డాక్టరుగారు నేనేదో గోరంతని కొండంతగా చెప్తున్నానని భావించవద్దు. యదార్థాన్నే మీకు మనస్సు విప్పి దావరికం లేకుండా చెప్తున్నాను, వినండి. అదేమిటో నాకు తెలియదు? అది ఈర్ష్యా? కాదు; మోహమా? కాదు. మరి అదేమిటో అర్థం కాన్ని తీవ్ర భావ సంక్షోభం. చూసిన ప్రతి వస్తువు తనది కావాలనే తపన, తృప్తి. ఒక్కొక్కప్పుడది దుర్బరమయి, అపుకునే శక్తి కూడా నాకు వుండదు. ఏదైతే పోతాను” అన్నాడు.

ఒక సంవత్సరం తిరక్కుండా అతని చక్కటి ఉద్యోగం పోయింది అతని భార్య అతనికి ఏడాకులు యిచ్చేసింది తర్వాత అతను పిచ్చాస్పత్రిలో చేరాడు. ఇప్పుడిప్పుడే అతను మెల్లిగా కోలుకుంటున్నాడు. అతని రోగం యేమిటో డాక్టరుగారు చెప్పారు. సుందరం వాళ్ళనాన్నకి వొక్కడే కొడుకు. వాళ్ళనాన్న ప్రముఖ వ్యాపారి. చిన్నప్పుడు సుందరం యెంతో గరాబంగా పెరిగాడు. అతనికి అతి సౌందర్యవతి అయిన భార్య నిచ్చి వివాహం చేశాడు. అతనితో పనిచేసే కోటి ఉద్యోగస్తుడికి జనరల్ మేనేజరుగా ప్రొమోషన్ వచ్చింది. అది సుందరానికి యిష్టంలేదు. అతనిని మించి అతని సహ ఉద్యోగిపైకి వెళ్ళడం అతనికి అమిత బాధ కలిగించింది. అతనికది ప్రదిమ 'షాక్' అయింది. మరో నెల్లాళ్ళకే సుందరం దగ్గర పనిచేసే రేడీట్రైపిస్తు తన క్రింద పని చేసే జూనియర్ ఆఫీసర్ తో ప్రేమ కలాపాలలోకి దిగింది. మళ్ళా మరోవ్యక్తి తనని మించి పోయాడన్న భావన అతనిలో కలిగింది. ఈ రెండు పంపుటలు అతని జీవితంలో పెద్ద అవరోధాలయినాయి. తరువాత డాక్టరుగారు నాతో అన్నారు. అతనికి ప్లేహీతుడంటే అసూయలేదు. అలాగే తాను తన దగ్గర పని చేస్తూ వున్న ట్రైపిస్తును ప్రేమించడమూ లేదు. అయినా అతని కంటే ఎవరు మించి పైకి వెళ్ళరాదనే భావన. అంతే తప్ప వేరే ఉద్దేశ్యం యేమీలేదు. కాని మామూలు వ్యక్తి యెప్పుడూ ఆ విధంగా ఆలోచించడు. అతని ధోరణి వింతగా వుంది కదూ?

మరో నైకాలజిస్తు దీనినే మరో విధంగా వివరించాడు. మీ యింటి ప్రక్కనే ఒక అతి సౌందర్యవతియైన అమ్మాయి అద్దెకుంటూవుందనుకో - గుండెలమీద చేయి వేసుకుని నిజం చెప్పు. ఆమెతో సంబంధం పెంచుకోవాలని నీకనిపించదూ? అది మానవ స్వభావం. తప్పక అనిపిస్తుంది. అనిపించదని నీవంటే అది అత్యవసరం! ఆమెతో అతి పన్నిహితంగా యితరులుండడం మువ్వ భరించలేవు. ఆమె నీకేదో స్వంతమయినట్లు బాధ పడిపోతావు. అవునా? ఈ భావన సృష్టిలోని ప్రతి జీవికివుంది. జంతువులలో బాగా వుంది. చిన్నపిల్లల్ని తీసుకోండి 5 సంవత్సరాలలోపు

వయస్సుపిల్లలలో యీ భావన మరీ యెక్కువగా ఉంటుంది. వాళ్ళమ్మ తనని తప్ప మరెవరినీ యెత్తుకోరాదు వారికి ఏమీ యివ్వరాదు. తినడానికి గాని, ఆడుకోవడానికి వస్తువుగాని యివ్వరాదు. పిల్లలు వాళ్ళు అడుకునే బొమ్మలను తాకనివ్వరు. అది బొమ్మ విలువను బట్టికాదు. బొమ్మతనది మాత్రమే అన్న భావన దీనికి కారణం ఈ భావన సమస్త జీవరాసుల లోనూ ఉంటుంది తన వస్తువును మరెవ్వరూ తాకరాదు. మానవునిలో యీ భావన మరింత హెచ్చుగావుంది. కాని యిది వ్యక్తి యొక్క వ్యక్తిత్వ వికాసానికి విఘాతం కలిగిస్తుంది. మనం నిత్యం అడుకునే భావనలోనేవుంది యీ గుర్తాధిపత్యం. తనకే స్వంతం అన్న అభిప్రాయం.

నేను భారతీయుణ్ణి, అమెరికెన్ని, హిందువుణ్ణి, బ్రాహ్మణుణ్ణి, క్షత్రియుణ్ణి అనే సంకుచిత భావ చైతన్యానికి ప్రతీక గుర్తాధిపత్యభావన. మనంతట మనమే మనపై ఒక ముద్రవేసుకుంటున్నాం. ఇతరులతో వేరు పడిపోతున్నాం. విశ్వమానవాళి అంతా ఒక్కటే అన్న భావన మనలో మృగ్యమైపోయింది అందుకే మానవ వ్యక్తి వికాసానికి యీ వికార భావం అతిమథ్యం. 'పొనెసివ్' భావన గర్హనీయమయింది. దేశం క్షేమాభివృద్ధిల ధృష్ట్యాచూపే మనం మన ధృక్పథాన్ని మార్చుకుని తీరాలి. అది వ్యక్తిత్వ వికాసానికి దోహదం చేస్తుంది.

భగవాన్ రాజినీష్ తమ ఉపన్యాసాలలో 'పొనెసివ్ నెస్' ను గురించి విశదీకరించారు. ఒక స్త్రీ తన పాపిటలో 'సిందూరం' ధరిస్తుంది. అది 'పొనెసివ్ నెస్' కు చిహ్నం. అంటే ఆమె తాను భర్తచ్ఛాయల్లో వున్నదని చూపడం. అన్నమాట. పిల్లతల్లిని అంటిపెట్టుకునే వుంటుంది. అది కూడా 'పొనెసివ్ నెస్' కు ఉదాహరణ.

రాబర్టు షాఫర్ అనే బర్మిన్ గోడెర్ ప్రైజు విన్నర్ యిల్లా అన్నాడు, 'పొనెసివ్ నెస్' అన్నది శృష్టిలోనే ఉంది. అదే యీ ప్రపంచాన్ని నడిపిస్తుంది. దురిత్రద్య బాధనీ విశ్వరింప జేస్తుంది. దానిని కఠిన జాగ్రత్తగా పునయోగించాలి.

వ్యక్తిత్వ వికాసం కోసం ఏం చెయ్యాలి?

అందంగా కనిపించడం అందర్నీ అలరించడం. ఆస్వాదంగా పలకరించడం అది అందరికీ అబ్బే గుణం కాదు. అది ఏ కొందరికో అభ్యాసంవల్ల అబ్బుతుంది. వారు పెరిగిన వాతావరణంవల్ల, వారు చదివిన విద్యాసంస్థల అధికృత వలన యేర్పడుతుంది. అందుచేతనే మనం సామాన్యంగా మన పిల్లల్ని యెంత డబ్బు ఖర్చు అయినా మంచి పాఠశాలలకే సంపుతాం. పాఠశాలలకి విద్యార్థులు కేవలం చదువు నిమిత్తమే వెళ్ళరు. అక్కడ చదువుతోపాటు వ్యక్తిత్వం కూడా పెంచే విధంగా అనేక విషయాలను నేర్చుకుంటారు. వ్యక్తి యొక్క గౌరవాన్ని పెంచేది అతని చదువొక్కటే కాదు అతను పదిమందితో ప్రవర్తించే తీరు, మాట్లాడే విధానం, అతను ధరించే దుస్తులు, అతను నుంచరించే వ్రదేశాలు, అతను అనుసరించే విధానాలు అన్నీ చేరి అతని వ్యక్తిత్వ వికాసానికి దోహదం చేస్తాయి. ధరించే దుస్తుల్లోని తీర్చి, మాట్లాడే విధానంలోని మత, సంస్కారం, వాతావరణానికి అనుకూలంగా ప్రవర్తించే విధానం అన్నీ కూడా వ్యక్తిత్వానికి దోహదం చేస్తాయి. వ్యక్తి ప్రతి స్వల్ప విషయంలోనూ యెంతో జాగ్రత్త వహించాలి. ఎంతో ముందుచూపుతో వ్యవహరించాలి తాను మాట్లాడే విధానంలో అవసరమైన చోట్ల తగు నర్దుబాట్లు చేసుకుంటూ అందరి మన్ననలను పొందుతూ వ్యవహరించాలి.

మీరు వొక్కసారి ఆలోచించండి. ఒక సామాన్యుడు నొక పెద్దకు వెళ్ళి అక్కడివారి దృష్టిని ఆకర్షిస్తాడు. అందరి కళ్ళు అతనిమీదే వుంటాయి. ఎందుకు? అతనిలో వున్న ఆకర్షణకు కారణం ఏమిటి? ఎప్పుడయినా ఆలోచించారా? అది అతను ధరించిన ఖరీదైన దుస్తులారా? సామాన్యుడన్నాము కదా? అంత ఖరీదైన దుస్తులు యెలా ధరించ గలుగుతాడు? నహుజంగా అందగాడా? కావచ్చు. అయినంత మాత్రాన అందర్నీ యెలా ఆకర్షించగలుగుతాడు? కొందరు ప్రీతి అతనివంక చూడొచ్చు. శ్రీమో పురుషులనుకూడా ఆకర్షించాడు అంటే అతనిలో యేదో నొక ప్రత్యేకాకర్షణ వుండి తీగింది. వలుగురిని చూసి నవ్వుతూ పలకరిస్తారు.

కొందరు. కుశలప్రశ్నలు వేస్తారు. మరి కొందరు తమతనను హోదాతో పలువురిని అకర్షిస్తారు. కొందరు విలక్షణమైన దుస్తులు దరించి పలువురిని ఆకర్షిస్తారు. కొందరు విలక్షణ సంభాషణలతో ఆకర్షిస్తారు. ఇవన్నీ కలిస్తే వ్యక్తిత్వం అయింది. కొందరి స్త్రీలకు, పురుషులలోని లీడర్‌షిప్ లక్షణాలు నచ్చుతాయి. మరి కొందరికి పురుషులలోని శారీరక అందం నచ్చుతుంది. కొందరికి చతుర సంభాషణ నచ్చుతుంది. పురుషులకు తమ శారీరక అందంతోపాటు, దుస్తులు, చక్కటి సంభాషణా చతురత బాహ్యత వుండాలి. అన్నిటికంటే అధికంగా ఆత్మశుద్ధి వుండాలి. చక్కటి మేనర్సు అందర్నీ ఆకర్షిస్తాయి. ఎవరిదాని ఆభిప్రాయ భేదం వచ్చే సంఘర్షణాత్మక విషయాలలోకి ప్రవేశించరాదు. సుదీర్ఘమైన చర్చలను సాగించి పలువురితో అభిప్రాయదభేం చెందరాదు. సంభాషణలను ఎక్కడిక్కడ త్రుంచివేయాలి. వీటిని జాగ్రత్తగా పాటిస్తే వ్యక్తిత్వం పెరుగుతుంది.

ప్రతి వ్యక్తికి సంఘంలో తనకోస్థానం లభించాలని, ప్రతివారు తమని గుర్తించి గౌరవించాలని తమను గుర్తించి ప్రశంసించాలని అనుకుంటూ వుంటారు. ముందరగా వ్యక్తి తనబాహ్య సౌందర్యాన్ని సరిమాటు కోవాలి. ఆ విషయంలో యెన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అది బాధ్యత ముంది కొందరికి అలవాటువుతుంది. మరి కొందరు తమ దుస్తుల కుట్ర తమ గుర్తించి ఆలోచిస్తారు. కొందరు రిటైరయిన స్నేహితులను గమనించుచుంది. ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా షేవ్ చేసుకుంటారు. థర్డ్ క్లాస్ సెర్‌వ్‌వూమ్స్, సోఫలు, హేరాయిల్స్, నెండ్లు వాడతారు. నలుగురైతేల టీ దుస్తులను వాడతారు. ఇల్లు కదలకపోయినా వారి అలవాటుమాటల యెంత మాత్రం మానరు. ఉద్యోగంలో వున్నప్పుడే విధంగా గృహ దుస్తుల విషయంలో మిగత శారీరక విషయాలలో యే విధంగా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారో పదివీ విరమణ దర్మిలా కూడా అదే విధంగా వుండడానికి యత్నిస్తారు. అది చూస్తే మనకెంతో మువ్వటగా వుంటుంది. అది వారి వ్యక్తిత్వానికి సంబంధించిన విషయం ప్రతి ఉదయం 5 క్లిక్

మీటర్ల దూరం నడుస్తారు. అదే విధంగా సాయంత్రం క్రమం తప్పకుండా మళ్ళా కొంత దూరం నడుస్తారు. సభరికి సకాలంలో హాజరయి సభ పూర్తి అయ్యేవరకు వుండి యింటికి తిరిగి వస్తారు.

కొందరి విషయంలో కొన్ని విచిత్రాలను గమనిస్తూ వుంటాం. కొందరికి ధూమం వడదు. వాడు పొగ త్రాగరు త్రాగేవారి వద్దకు వెళ్ళరు. వారికదో ఎల్జీ. అలాగే ముక్కు పొడి, కాఫీ, టీ మొదలయిన అలవాట్లు కొందరికి నచ్చవు. తుమ్మేవారిని చూసినా, అవరించే వారిని చూసిన చెడ్డ చికాకు పడిపోతారు కొందరు.

స్త్రీల విషయానికొస్తే వారి మనస్తత్వం చాలా విచిత్రంగా వుంటుంది. వారేదైనా ఫంక్షన్ కి వెళ్ళితే అక్కడికి వచ్చే స్త్రీల దుస్తుల వంక చూస్తారు రంగు రంగుల చీరలు, జరీ చీరలు, షిపాన్ చీరలు, అర్కండి వాయిల్ చీరలు, మేడింగ్ దుస్తులు పరీక్షిస్తారు. కొందరు స్త్రీలు దుస్తులను గమనించరు ఇతర స్త్రీలు తమను గురించి యేమనుకుంటున్నారో అని అలోచిస్తూ వుంటారు. కొందరు యింటి విషయాలను గురించి కొందరు వంటల విషయాలను గురించి ముచ్చటించుకుంటూ వుంటారు.

మనిషికి ప్రవాస గుణంగాని గుడ్డలు కొవ్వూ అంటాడు మా మిత్రుడు రవి. గుడ్డలని చూపి మనిషి గుణాన్ని గ్రహిస్తారు భార్య అంటాడు రఘు ఒక పొడిషన్ కు వచ్చే వరకు మనం దుస్తులను జాగ్రత్తగా గమనించి దరించాలి. పొడిషన్ కు వచ్చి తదువాత్ మనం యే దుస్తులు ధరించినా ఫరవాలేదు. వీడు యెంత గొప్పవాడు. యెంత సింపుల్ గా “డ్రస్” చేసుకున్నాడో. అని మనల్ని నలుగురు పొగుడుతారు. మొదట్లో మనిషికి విలువనిచ్చేది, గుర్తింపునిచ్చేది అతడు ధరించే దుస్తులే అన్న విషయాన్ని గ్రహించాలి

ప్రతి వ్యక్తికి తాళిపోయే గొప్ప అతి ముఖ్యం. అందుకు వారు ప్రతినిత్యం వ్యాయామం చేయడం అవసరం. లేదా ఏకమునా అటలమ అటాడి. అలా చేయకుండా వారి అకౌగ్యంతో పాటు మానసికోలాసం కూడా లభిస్తున్నట్లుంది. కళాకారులలో నిత్యం దాన్ని ప్రాక్టీసు చేసే

వ్యక్తులు యెంతో అందంగా ఆరోగ్యంగా చలాకీగా కనుపిస్తారు. వారి అభిరుచికి తగిన విధంగా వీరు దుస్తులను ధరిస్తారు.

కొందరు స్త్రీలు, పురుషులు యెంతో అందంగా, ఆకర్షణీయంగా చలాకీగా అవుపిస్తారు వారిలో వయస్సు మళ్ళినా ఆ మార్పును బయటకు కనుపించనివ్వరు. శరీరారోగ్యానికి సంబంధించిన మందులు క్రొత్తవి మార్కెట్టులోకి వచ్చాయి వాటిని వారు తరుచు వాడతూ వారి గ్లామర్ ను భద్రపరచుకుంటూ వుంటారు. అవి అరుదైన మందులు. ఖరీదైన మందులు. ఇవి కాక పై కోసామేటిక మందులు కొన్ని వస్తున్నాయి అంటే మనస్సు మీద వచ్చే ప్రభావాలు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతూ వుంటాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటే మనస్సు వికాసవంతంగా ఉంటుంది మనోవికాసాన్ని బట్టి మన బుద్ధికూడా వికసిస్తూ ఉంటుంది. మనలోని శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది మనం తీసుకునే పోషకాహారం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మితంగా భుజించాలి. పోషక పదార్థాలను మాత్రం భుజించాలి. రోజూ తినే పదార్థాలను మారుస్తూ వుండాలి. పచ్చి కూర గాయలను తినడం మీ ఆరోగ్యానికి శ్రేష్టం. విటమిన్ కెడ్ ఫుడ్ తీసుకోవాలి. క్రొవ్వ పదార్థాలను, స్వీట్సు తగ్గించాలి. మధ్యమధ్య కొందరు చిరుతిళ్ళు తింటూ ఉంటారు. అది మీ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది, అరుగుదలను తగ్గిస్తుంది. కాఫీ, టీ, కోకో మీ మెదడును ఉత్తేజపరచినా అది మీ ఆరోగ్యానికి దెబ్బ.

దుస్తుల విషయంలో స్త్రీలుగాని, పురుషులుగాని చాలా శ్రద్ధ వహించాలి. మీ శరీరపు రంగును బట్టి దుస్తులను ఎంపిక చేసుకోవాలి. మీ వర్సనాలిటికి తగిన దుస్తులను మాత్రం ధరించాలి. షాపింగ్ చేసేటప్పుడు తొందర పడరాదు. దుస్తులు ఉత్తేజానికి వీలుగా ఉండాలి ధరించినప్పుడు హాయిగా ఉండాలి. పనిలోకి వెళ్ళే స్త్రీలు మామూలు గుడ్డల ఎంపిక చేయడం మంచిది వాటిని ప్రతిరోజూ ఉతికి మరల ధరించేలాగా వుండాలి, ఖరీదైన దుస్తులను వాడరాదు. కొందరి వ్యక్తులకు రడీమేడ్ దుస్తులు నచ్చవు. వారి శరీర సౌష్ఠ్యవంతు బట్టి దుస్తులను అను

భవజ్ఞులైన బైలర్లుచేత కట్టించుకోవాలి. పింపిల్ గా డ్రెస్సు చేసుకోవడం ఎల్లప్పుడు మంచిది వేసుకున్న డ్రెస్సులో మీరు అందంగా కనిపించాలి

ఇక స్త్రీలు ధరించే ఆభరణాలకి వద్దాం. మీరు ఎంత తక్కువ ఆభరణాలు ధరిస్తే అంత హెచ్చు అందంగా అవుపిస్తారు. ఇది జనరల్ రూల్. మీరు ధరించే ఆభరణాలు క్లీన్ గా ఉండాలి. ముత్యాలు, వజ్రాలు మురికి తొలగించాలి. వాటిని శుభ్రంగా వాష్ చెయ్యాలి. పురుషులు తళతళ మెరిపే ఆభరణాలుగాని, రింగులుగాని వాడరాదు. వాటివల్ల వారిలో స్త్రీ లక్షణాలు గోచరిస్తాయి. చేతి వేలికి వాకే వాక బంగారు ఉంగరం వాక ముత్యంగాని, రాయిగాని పొదిగి వుంటే చాలు. డైమండ్ రింగు వేసుకోవచ్చు.

మంచి దుస్తులు. మంచి ఆభరణాలు ధరించినా పురుషులకుగాని, స్త్రీలకుగాని మంచి మేనర్సు అతి ముఖ్యం. నమ్రతతో వంభాషించడం యెంతో అవసరం. మీ మాటలతో యెవరినీ కించపరచరాదు. పిల్లలకు పెద్దలను గౌరవించడం వారి అడుగుజాడలలో నంచరించడం నేర్పాలి. పురుషుడు లేచి బస్సులో లేవ పీటను స్త్రీకి యివ్వాలి, అంతేకాని స్త్రీలకు కేటాయించబడిన సీట్లలో పురుషులు కూర్చుని లేవమన్నా లేవకుండా మంకుపట్టు పట్టరాదు ఈ స్వల్ప విషయాలే వ్యక్తి వికాసానికి యెంతో దోహదం చేస్తాయి. స్త్రీలను రక్షించడమే పురుషుల కర్తవ్యంగా భావించాలి స్త్రీతో కలిసి రోడ్డు మీద వెళుతూ వున్నప్పుడు సిగరెట్టు కాలచడం బేడ్ మేనర్సు.

అన్నిటితోపాటు వ్యక్తి వికాసం కోరే వ్యక్తికి జనరల్ నాలెడ్జి చాలా అవసరం. ప్రపంచంలో యేం జరుగుతూ ఉన్నదో అతనికి తెలియాలి. అప్పుడే అతడు యే విషయం పైవనైనా చర్చ జరుపగలుగుతాడు. తన పనే కాకుండా, యింటి పని, సంఘపేవ కూడా చేయాలి. అంతేకాక మొక్కలు పెంచడంలో, స్పోర్టు మరియు గేమ్సులో శ్రద్ధ చూపాలి. సంగీతంలో ప్రవేశం ఉండాలి వ్యక్తి వికాసం కోరేవారు యే విషయాలనైనా ప్రావీణ్యకను సంతరించుకోవాలి.

వ్యక్తిత్వ వికాసం-కోపం

'తనకోపమే తనకత్తవు' అన్న ఆర్యోక్తి తెలియని వాడుండరు. కోపం-మనిషి వ్యక్తిత్వ వికాసానికి అవరోధం. కోపం యెన్నో అనర్థాలకు మూలం. ఆరోగ్యానికి హానికరం. మనలోని బి. పి. పెంచుతుంది. రక్తనాళాలు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. కోపం, రజోగుణలక్షణం. రజోగుణం. సత్వ, తమోగుణాలకన్న నిమ్నం. మనిషిని ప్రకృతంగా ఉంచగలిగినవి సత్వ, తమోగుణాలు. వీటివల్ల మనిషి ఆరోగ్యానికి ప్రమాదంలేదు. రజోగుణం గర్హనీయమైనది. ఇది ప్రధానంగా ఇగో పెంట్రీక్ వ్యక్తులను ఆశ్రయించుకొని ఉంటుంది. 'ఇగో' అంటే అహం. ఇగో పెంట్రీక్ అంటే అహంభావపూరిత వ్యక్తులను ఆవరించి ఉంటుందన్నమాట.

మనిషిలోని ఉద్రేకాలలో కోపంకూడా ఒకటి కాని అది విలక్షణమైన స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. కోపం అన్ని పేళల అందరిపైన ఒకే విధంగా రియాక్టుకాదు. వ్యక్తుల లక్షణాలనుబట్టి, స్థాయిలనుబట్టి, వాతావరణాన్నిబట్టి వ్యక్తుల హోదాలనుబట్టి మారుతూ ఉంటుంది. ఉదాహరణకి మీ అధికారి మీరు అఫీసుకు అలక్ష్యంగా వచ్చినందుకు మీ మీద కోపగిస్తాడనుకోండి. మీరు అతనికి ప్రతిసమాధానం యివ్వకుండా మీ కోపాన్ని శాపాన్ని దిగమింగుకుంటారు. ఎవరినో అన్నట్లుగా తలవంచుకుని మీ పీటు దగ్గరికి వచ్చేసి మీ పని చూసుకుంటారు. ఆప్పుడు మీలోని 'అహం' యేమయింది? చల్లపడింది ఒక్కోక్కప్పుడు కోపానికున్నంత శాంతం శాంతానికుండదంటారు. మీ అవిడ చిన్నతప్పుచేసే అవిడమీద విరుచుకు పడతారు. అదే మీరు యెంత పెద్ద తప్పుచేసినప్పటికీ మిమ్మల్ని మీ అవిడ యేమీ అనరాదు. అదీ మీ అధిక్యత. కోపానికున్న వైవిధ్యాన్ని గుర్తించారా? మీకు కోపం సంగతి బాగా తెలిస్తే దానిని మీకమగుణంగా మలచుకోవచ్చు. దానివల్ల వూహించనటువంటి సత్ఫలితాలను పొందవచ్చు.

కోపం అన్నది అతి భయంకరమైన ఉద్రేకం. అది యే సంఘటనకు దారితీస్తుందో చెప్పలేం. దాని ఫలితాలను వూహించలేం. "అగ్ర

హం సర్వత్ర వర్ణయేత్" కోపం అన్నది దగ్గర ఛాయలకు రానివ్వ కూడదు. వచ్చినా దానిని ఆతిత్వరితంగా, సాదరంగా సాగనంపాలి. దానికి మనం లొంగిపోకూడదు.

కొందరు హోమో సెపియన్సులో మనం నంతోషం, ఆనందం, ప్రేమవంటి అనేక ఉద్రేకాలను గమనిస్తూ ఉంటాం. వాటిలోకొన్ని పాసిటివ్ గాను మరికొన్ని నెగెటివ్ గాను రియాక్టు అవుతాయి. ఈ అమధూతులు మన శరీరంమీద, మన మనస్సు మీద, నర్వస్ సిస్టం మీద బాగా పని చేస్తాయి. దీనికి వ్యతిరేకంగా నెగటివ్ ఎమోషన్స్ భయం, అసూయ, కోపం మొదలయినవి మన నర్వస్ సిస్టంమీద గురుకరమైన ప్రభావం చూపుతాయి. అది వ్యక్తులపై నేగాక పరిసర వ్యక్తులమీద కూడా అమితమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. నెగెటివ్ ఎమోషన్స్ లో కోపం అత్యంత ప్రమాదకరమైనది

కోపం మన హృదయాన్ని దహించివేస్తుంది. దాని ఫలితంగా మనిషి వేడెక్కిపోతాడు దాని ప్రభావంవల్ల భవిష్యత్తులో అతని ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది మనపట్ల యితరులు వుదాసీనత చూపుతే మనకి సహజంగా కోపం వస్తుంది. దానివల్ల మనస్సు అశాంతి చెందుతుంది. బాధ కలుగుతుంది. మనం మనస్సులో వారి గురించి యేదో అమమకంటాం. దానివల్ల మనకి కొంత పాపం చుట్టుకుంటుంది. ఈ ఉద్రేకం పెరిగిపోతే, భరింపజాలనిదవుతే అదిప్రకోపం క్రింద మారుతుంది. అంటే తీవ్ర రోషం క్రింద పరిణామం చెందుతుందన్నమాట. దాని ఫలితంగా ఆ వ్యక్తి వాతావరణాన్ని భీరత్వం చేస్తాడు. అరుపులు పెడబొబ్బలతో అతి భయం కరంగా, ఒక్కొక్కప్పుడు, అతి జాగుర్పాకరంగా ప్రవర్తిస్తాడు.

మనం కూడా మన జీవితాలలో ఎప్పుడో అప్పుడు యీ కోప తాపాలకు గురి అవుతూ ఉంటాం. కాని అందులో వ్యక్తికి వ్యక్తికి మధ్య వ్యత్యాసం ఉంటుంది కోపం యొక్క పరిణామం వివిధ వ్యక్తులలో విభిన్న రీతులలో వున్నప్పటికీ దానికి ప్రేరణ మాత్రం ఒక్కటే.

దీనిని గురించి కొందరి మానసిక తత్వవేత్తల అభిప్రాయాలను మనం గమనిద్దామా:

మనలో భయంగాని, చడగాని, నిరాశగాని, కోపంగాని ప్రవేశిస్తే ప్రప్రథమంగా మనలోని పిట్టాటరీ గ్లాండ్లు ప్రకోపిస్తాయి అప్పుడు వాటినుండి 'ఎడ్రినలిన్' అనే ద్రవపదార్థం (హార్మోన్) విడుదలవుతుంది. అది మనలో ప్రవహించే రక్తంలో ప్రవేశిస్తుంది. మనశరీరంలోని అన్ని భాగాలను ఉద్రేక పరుస్తుంది. దీనివల్ల మన శరీరంలోని ప్రతిరక్తనాళం, ప్రతి కండరం, ప్రతిదాతువులో విపరీతమైన శక్తి ప్రవేశిస్తుంది. దాంతో మన దేహబలం విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. దాని మూలంగా మన ఉదరంలో ఉద్రేకం జనిస్తుంది. మన రోమాలు నిక్క పొడుచుకుంటాయి. శరీరం ముచ్చెముకలు పోస్తుంది. శరీరం అంత వణికిపోతుంది. ఆపాదమస్తకం ఉద్రేకంతో ఒళ్ళంతా కదిలిపోతుంది. తలనొప్పి వస్తుంది మనశరీరంలో రక్తపోటు వస్తుంది. కోపంతో వుడికిపోయే వ్యక్తిలో ప్రేగులు కూడా పరిగా పనిచేయవు. మన చర్మం రంగు మారిపోతుంది.

కోపం వ్యక్తిలోని నెగెటివ్ భావాలను స్ఫురింపజేస్తుంది అంటారు నైకాలజిస్టులు. అయిన దానిని సరియైన విధంగా కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు అంటారు నైకాలజిస్టులు. కనుక కోపం అన్నది మనిషిలోని అన్ని ఉద్రేకాలలోకి చాలా సృజనాత్మకమైంది. మనలోని వ్యతిరేక భావాలను ప్రకటించుకోవడానికి కోపం అతి సుఖమైన ప్రక్రియ. దీనిని యెంతో నైపుణ్యంతో ఉపయోగించి సత్ఫలితాలు పొందొచ్చు. మనకి అవలు కోపం యెందుకొస్తుంది. ఎవరయిన మనల్ని నిష్కారణంగా దూషిస్తేదాని రియాక్షన్ కోపం. అవునా కోపం ఫలితంగాని, కారణం మాత్రం కాదు ఈ విషయాన్ని మీరు గ్రహిస్తే కోపాన్ని కంట్రోల్ చేసుకునే విధానం మీకు కరతలామలకం అయినట్లే! అప్పుడు మన జీవిత విధానమే మారిపోతుంది సుగమం అవుతుంది. దీనిశక్తినే మనం సామర్థ్యంగా మార్చుకొని మన పట్టుదలను ద్విగుణీకృతం చేసుకొని మన ద్వేషాన్ని సాధించుకోవాలి. ఎలాగుంది? మనలో కోపంవల్ల కలిగిన ఉద్రేకాన్ని వక్రమమయిన పంథాలో యెంతో నైపుణ్యంతో, వోద్బుతో, సహనంతో దానిని సద్వినియోగ పరచుకోవాలి. మన కోపాన్ని మనకి అనుకూలంగా త్రిప్పుకోవాలి. మనలోని కోపోద్రేకం తగ్గలంటే మనం

కొంతపేపు మానం వహించాలి. ప్రకాంతంగా ఒకచోట యేకాంతంగా కూర్చోవాలి. అప్పుడు కొంతపేవటికి కోపోద్రేకత తగ్గుతుంది. మామూలు మనుష్యులు అవుతారు. ఇతరులతో సద్భావన కలుగుతుంది. పూర్వం కోపం తగ్గించుకోవడానికి ఒక పద్ధతిని అవలంబించేవారట. కోపంలో యితరులను యేదైనా దుర్భాషలాడాలంటే మానంగా పదిఅంకెలు లెక్కించేవారట. లెక్కపూర్తయ్యేవారికి కోపం తగ్గిపోయేది కోపం తగ్గించుకునేందుకు మరో మార్గం యోగం? ఇంకో మార్గం వుంది-చెప్పనా? నవ్వరుకదూ? కార్డున్ ఫిలిం చూడండి. జోక్సు వినండి. కోపం యిట్టే మాయమవుతుంది.

మనం కోపాన్ని చాలా తపిగా ప్రదర్శించడానికి మనలో యెంతో మనోనిగ్రహం కావాలి, అది మనకి బాల్యంమండి అలవాటు కావాలి. కొందరిలో యెంతకోపం వచ్చినా పెకిమాత్రం పొక్కురు. నివురుకప్పిన నిప్పులా వుంటారు. ముఖంలో ఎంతో ప్రకాంతత కనపరుస్తారు.

ఉదాహరణకి ఒక బాలుడు తన తల్లి చేత ఎల్లప్పుడు దూషించబడతూ, తనలోని బానాలను వెల్లడి చేయలేక సతమతమవుతూ పెద్దవాడు అయిన తరువాత కూడా అదే భయం అతనిలో కరడు కట్టుకొని పోయి వుంటుంది. అతనికి యీ రకమైన ఉద్రేకం యేర్పడుతుంది.

ముఖ్యంగా కొందరిలో కోపం విచిత్రరూపం దాటుస్తుంది. వీరిని 'ఎక్స్ ప్లర్స్' అంటారు అంటే బహిర్గతం చేపేవారని భావం. ఏ విషయాన్ని లోపం ఉంచుకోలేరు. బయటపెట్టే వరకు వీరికి తోచదు. వీరి మనస్తత్వం చాలా విభిన్నంగా వుంటుంది. ప్రతిచిన్న విషయానికి వీరు 'తబ్బిబ్బు' అయిపోతారు. వీరు ఎల్లప్పుడు తమని గురించే ఆలోచిస్తూ ఉంటారు వీరికి యితర విషయాలు పట్టవు. వీరు దేనిని పట్టుదలతో సాధించలేరు, వీరిలో ఏకాగ్రత లోపిస్తుంది. చాలా ఎమోషనల్ గా ప్రవర్తిస్తారు తరుచు యిరుకున పడతూ ఉంటారు.

ప్రఖ్యాత హాలివుడ్ అందాలనటి మెర్లీన్ మన్రో లెక్కలేనన్ని విద్రమాత్రలు మ్రింగి మరణించిన సంగతి మనందరికీ తెలుసు. పేరు

ప్రభాతులు యెంతో ఉన్నప్పటికీ, కానరానింత ధనం వున్నప్పటికీ
అవిడ తన మనోవేదన భరించలేక ఆత్మహత్య చేసుకుంది. తనకేమి
కావాలో తాను తేల్చుకోలేక పోయింది. జీవితంలో ఓడిపోయానని అను
కుంది శ్రీవనిరాశకు గురిఅయింది. తనపండంటి జీవితాన్ని బలిచేసుకుంది.
కొందరి అభాగ్యుల జీవితాలంతే!

లోన బాచుకున్న కోపం కన్న పెక్కి కక్కిన ఆక్రోశం గొప్పది!
ఆక్రోశం అంతరతంగా వుంటే అది యేనాదో ఒకనాడు ప్రేలుతుంది.
లోన దాగిన కోపం పెరిగి పెరిగి అది ఆత్మహత్యకి కూడాదారితీయవచ్చు.
మనం విరాళాభావాలతో పెనుగులాడితే అది పతనానికి దారితీయవచ్చు.
అంతవరకు రాదనుకోండి. మనమీద మనకు విశ్వాసం వుంది అదంతా
మన పెద్దలు మనకి మన చిన్నతనంలో యిచ్చిన తర్ఫీదు ఫలమే. మన
పిల్లలు కోపానికి యేవిధమయిన ప్రత్యేకత యివ్వాలో బాగా తేలుసు
కున్నారు. 16, 18 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేసరికి వారికి కోపానికి
యేవిధంగా రియాక్టు కావాలో బోధపడుతుంది. ఇదే వయస్సులో వారికి
ప్రేమలు, ద్వేషాలు అర్థమవుతాయి. ఈ వయస్సులోనే పిల్లలదృష్టిని వీటిమీద
నుంచి తోటపనిమీదకొ, ఆటలమీదకొ, మరోవ్యాపకం పై పుకె వారిదృష్టిని
మరిలించాలి అప్పుడు వారికి వీటిని గురించి ఆలోచించే అవకాశం
వుండదు. వయస్సు పెరిగేకొద్దీ యీ విషయాలు బాగా అవగతమవుతాయి.
పాకోన్ని అడుపులోకి తీసుకోవడాకి తద్వారా మన యొక్క వ్యక్తిత్వ
వికాసాన్ని పెంపొందించుకునేందుకిదొక్కటే మార్గం.



బాగా కోపంగా వున్నప్పుడు ఒకప్పుడే 'టీ'ని త్రాగండి మీ
కోపం తగ్గిపోతుంది. 'టీ' త్రాగడం అనే ప్రక్రియను చెప్పటినప్పుడు మీ
నరాలలోని షేడితగ్గిపోతుంది.

మనం యితరులను సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేకపోతే మన భావాలను,
వారికి సక్రమంగా తేలియజేయలేని పరిస్థితులలో మనకి కోపం వస్తుంది.
పిల్లలమీద మనం విడిచే అంక్షల వల్ల వారికి కోపం వస్తుంది.

శ్రద్ధగా వినటం కూడా ఓ కళే

ఆహ్లాదకరంగా సంభాషించటమే కాదు. శ్రద్ధగా వివటం కూడా ఓ కళే. ఎందుకంటే మీరు శ్రద్ధగా వింటున్నారన్న విషయాన్ని గమనించ గావే అవతలి వ్యక్తి తనకు తెలియకుండానే మనసు విప్పి అన్ని విషయాలు మీతో చెప్తాడు. ఆ వ్యక్తి మీకెంతో ఆత్మీయుడైపోతాడు.

ఏ విషయాన్నయినా శ్రద్ధగా అలకించాలంటే ముందు ఆన క్తి పెంపొందించుకోవాలి ఏ విషయం పరిగ్గా అలకించని వ్యక్తులకు ఆన క్తి కూడా పరిమితంగానే వుంటుంది. ఆన క్తి లేని వ్యక్తులు సంభాషించే వ్యక్తులపట్ల దిన్నచూపు కలిగి వుంటారు-సంభాషించుతున్న విషయం ఆన క్తికరమైనది భాదని-అతనికి పెద్దగా ఏ విషయం తెలియదని ఓ కర్ణ యానికి వచ్చేస్తారు.

కాని ఆన క్తి గల వ్యక్తులు శ్రద్ధగా వింటూ అవతలి వ్యక్తి సంభాషణని మరో కోణం నుండి పరిశీలిస్తారు-అవతలి వ్యక్తి క్రొత్త విషయాలేమైనా చెప్తున్నాడా లేదా అతను చెప్పేదానిలో ఆచరించవలసినది ఏమైనా వుందా? అనే విషయాలు పరిశీలిస్తారు.

శ్రద్ధగా వినటం ఆన క్తి లేని వ్యక్తులు కొన్నిసార్లు తమ బలహీనతలకు తామే బలైపోవటం జరుగుతుంది వాళ్ళ అలవాటు వాళ్ళని ఎప్పుడూ వెన్నంటే వుంటుంది. ఉదాహరణకు చదువుకునే రోజుల్లో ఈ ఆన క్తి లేని విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయులు చెప్పే పాఠాలు నైతం అన్యమనస్కంగా వింటుంటారు. విన్నదానిలో కనీసం 50% కూడా చెవిన పెట్టరు వారు తప్పనిసరిగా పరీక్షల్లో తప్పుతారు.

ఆన క్తి వినేవారిలో జ్ఞాపకశక్తి నైతం అభివృద్ధి చెందుతుంది. శ్రద్ధగా అలకించే వ్యక్తులలో నహనం నైతం అలవడుతుంది. ఆన క్తిలేని

వ్యక్తులు ఎదుటివ్యక్తి సంభాషిస్తున్న సమయంలో వారి దృష్టిని వేరే విషయాలపైకి మళ్ళించుకుంటారు. మరేదో ఆలోచిస్తూ ఎదుటివ్యక్తి చెప్పేది వింటుంటారు. మరికొంత సమయం తరవాత వారి మనసుపూర్తిగా వేరే ఆలోచనల మీదకు మళ్ళి. అసలు ఎదుటి వ్యక్తిని పట్టించుకోవడం మానేస్తారు. మళ్ళీ కొంతసేపటి తరవాత ఎదుటి వ్యక్తి చెప్పేది మళ్ళీ విని పట్టించుకోబోతారు. కానీ సంవర్ధం అర్థం కాదు. దానితో ఇబ్బందిగా మొహం పెడతారు. అటువంటప్పుడు అవతలి వ్యక్తికి ఇంక సంభాషణ పొందిగించాలని ఉండదు. ఆనక్తి లేని వ్యక్తులను ఋత్రులు దూరం చేసుకుంటారు.

శ్రద్ధగావినే వ్యక్తుల్లో సంభాషణా చాతుర్యం సైతం అలవడుతుంది. అవతలి మట్లాడే వ్యక్తిలో లోటుపాట్లు, తమ కుపయోగపడే అంశాలు తేలిగా పసిగట్టగలడు. వినే ఆనక్తి గల వ్యక్తులు అవతలి వ్యక్తులు చెప్పే ప్రధాన విషయాలపై మాత్రమే తమ దృష్టి కేంద్రీకరిస్తారు. మిగతా వాదాన్యత లేని విషయాలు అంతగా పట్టించుకోరు కానీ శ్రద్ధగా వింటారు.

శ్రద్ధగా వినటం అలవాటయిన వ్యక్తి ప్రతి విషయంలోనూ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాడు. ముఖ్యంగా అవతలి వ్యక్తిపట్ల ఏకాగ్రత ప్రదర్శిస్తాడు. ఏకాగ్రత లోపించినపుడు వారి ఆలోచనలు పక్కదారి పెట్టే అవకాశం వుంది. శ్రద్ధగా అవతలి వ్యక్తి సంభాషణలు ఆలకించాలని అనుకున్నప్పుడు, తమ సంభాషణలకు అంతరాయం కలిగించే వాటిని నిరోధిస్తాడు. ముఖ్యంగా పరిసరాల్ని నిశ్శబ్దంగా చేస్తాడు. చిగ్గరగా శబ్దం చేస్తున్న రేడియో సౌండ్ తగ్గిస్తాడు. గదిలో అల్లరిచేస్తున్న పిల్లల్ని బయటికి వెళ్ళగొడతాడు ఈ శ్రద్ధ అతనికి అవతలి వ్యక్తిపట్లవున్న శ్రద్ధను తెలియజేస్తుంది.

అవతలి వ్యక్తిపట్ల మనం ప్రదర్శించే శ్రద్ధే మన వ్యక్తిత్వాన్ని పెంచుతుంది

నవ్వు నాలుగు విధాల చేటా?

నవ్వు నాలుగు విధాల చేటు అన్న నామడి అనాదికాలం నుండి వస్తూ వున్నది ఇది తప్పు అనలేము. కొన్ని సందర్భాలలో యిదినిజమే కూడాను. కాని 'నవ్వు' మనిషికి మేలే చేస్తుంది. అది ఆరోగ్యానికి కర్షణేని బాషధం. మవ్వు నవ్వితే ప్రపంచం నీతోపాటే నవ్వుతుంది. కాని మవ్వేడుస్తే మాత్రం ప్రపంచం మాత్రం నీతో యేడవదన్నది వచ్చి నిజం.

ఒక సినికవి 'నవ్వుతూ బ్రతకాలిరా తమ్ముడు నవ్వుతూ దావాలిరా' అన్నాడు నవ్వు ముఖం చాలా అందంగా వుంటుంది. అది అవ్యక్తికే కాక ఆ వ్యక్తితో మాట్లాడే యితరులకు కూడా ఆనందాన్ని. ఆహ్లాదాన్ని కలిగిస్తుంది. ఎవరయినా మనింటికొస్తే వారిని మనం నవ్వుతూ ఆహ్వానిస్తాం. వారి కది యెంతో సంతృప్తిని కలిగిస్తుంది. నలుగురిలో మీకు మంచి గుర్తింపుని యిస్తుంది 'నవ్వు'. నవ్వులన్నింటిలోకి చిరు నవ్వు శ్రేష్టమయినది విరగవడి నవ్వరాదు. మందహాసం మనిషికి మంచి మందు నవ్వు ముఖం మీ పరశనాలిటిని పెంచుతుంది. కొందరు నిత్య యవ్వనులుగా కనిపిస్తారు. దానికి కారణం వారు జీవితంలో ఎల్లప్పుడు ఆనందంగా వుంటారు. వారికి యే చీకు చింత వుండదు ఉన్నా పట్టించు కోరు. కష్టాల కడలిని చిరునవ్వుతో యీడేస్తారు. అందుకే వారికి వార్ధక్యం ఉండదు ఉన్నా ఫీలవరు. పెదవి మీద నవ్వు నాట్యం చేస్తే హృదయంలో ఆనందం పరవసిస్తుందన్నమాట. మన నవనాడులు ఆనంద గంగలో పునీత మవుతున్నాయన్న మాట.

అనేక రకాల రుగ్మతలకు నవ్వు మంచిటానిక్ ఒక హాస్య బ్రహ్మ తనకు జరిగిన సన్మానానికి సమాధానం చెబుతూ నేమ అలా పతి వాడను. ఆయుర్వేదం వాడను, హోమియోపతి వాడను మరి యేం వాడ గో తెలుసా. హ్యూమరోపతినే నేనెల్లప్పుడు వాడతాను. హూమర్ రోతే ట్యూమర్ డెవలప్ అవుతుంది తెలుసా? అంటాడాయన. ఆ టి గుబురు మీసాల సందుల్లోంచి తొంగి చూపే 'నవ్వు' ముఖంతో. మనకు శష్టిపూర్తి జరిగి కూడా పదిహేనేళ్ళు కావొస్తుంది. ఇంకా

మనిషి మాంచి జీవిత పీఠా వుంటాడు చమత్కారంగా సంభాషిస్తాడు.
జోక్సు నేస్తా అందరినీ నవ్విస్తా అంటాడు

శరీరాలోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది 'నవ్వు'. కాని అది బాషదానికి ప్రత్యామ్నాయం మాత్రం కాదు బాషదం పని చేయడానికి అది మంచి దోహదకారి హాస్యానికి మనిషి జీవిత శరీధికి కూడా దగ్గర సంబంధం ఉంది. 'బాధే సౌఖ్యమనే బావన రానీ వోయి ఆ యెరుకే నిశ్చలానంద మోయి బ్రహ్మనందమోయే' అన్నాడు శురొక సినికవి బాధ అనందం కాదు. కాని అనందం బాధని మరిపింపజేస్తుంది. అది మానసిక అనుభూతి. అంటే అదొక మత్తు పదార్థం వంటిది. గట్టిగా నవ్వుతే శరీరంలోని కండరాలు సడలుతాయి. రక్తప్రసారం వ్యవస్థగా వుంటుంది. మనస్సు ప్రకాంతంగా వుంటుంది బుద్ధి నిశితంగా పని చేస్తుంది. 'నవ్వు' రాగ ద్వేషాలకు అతీతమైంది. కోపాన్ని, ద్వేషాన్ని దగ్గరికి రానివ్వదు. శరీరంలోని కాటికోల్ అయాన్ హార్మోనులను 'నవ్వు' విడుదల చేస్తుంది. ఇవి ఎంతార్పిన్ అనే రసాయనాలు విడుదలయ్యేట్లు దోహదపడతాయి. శరీరంలోని బాధలను మరిపింప జేసే రసాయనాలు యివే.

నవ్వేవారికి గుండెపోటు, రక్తపోటు వుండదు. మానసికంగా డిప్రెషన్ రాదు. కాన్సర్ ను కూడా అరికట్టవచ్చు. శరీరంపై వత్తిడి అది కంగా వుంటే, రక్తప్రసార దోషంవల్ల కాన్సర్ వంటి వ్యాధులు వస్తాయి. అటువంటివి 'నవ్వు' వల్ల తగ్గుతాయి నవ్వు వలన కండరాలు చైతన్య వంత మవుతాయి. గుండెవేగం పెరుగుతుంది. శ్వాసక్రియ వేగం హెచ్చు తుంది. అందువల్ల ఆక్సిజన్ వినిమయం పెరుగుతుంది. ఇవి వ్యాయామం వల్ల కూడా యేర్పడతాయి.

నవ్వువల్ల ముఖం, కాళ్ళు, చేతులు, పొట్టలోని కండరాలు కదలు తాయి. చాతీలో రక్తప్రసారం పెరుగుతుంది ఎండోక్రీన్ కూడా చురుకుగా పనిచేస్తాయి. అని అమెరికన్ శాస్త్రజ్ఞుని పరిశోధన ఫలితంగా స్పష్ట మయింది.

గత దశాబ్దంలో అమెరికాలో 'నవ్వు' మీద చాలా పరిశోధనలు జరిగాయి. జోక్సు పుస్తకాలు విరివిగా అమ్ముడుపోయాయి. మనిషిని

‘ఔన్నెన్ నుండి విముక్తి చేయగలిగింది ‘నవ్వు’ ఒక్కటి మాత్రమే. అది చేతకాని వారు “కంపోజర్స్” వాడతారు. అది మంచిది కాదు. గుండె మీద దానికి అమిత ప్రధానం వుంటుంది. అలాగే మరకద్రవ్యాలు, అల్కహలిక్ డ్రింకు, స్మోకింగ్ మొదలయినవి. ఇవి చాలా హానికరమైనవి తాత్కాలికంగా వుపశమనం కలిగినా అది దీవిష్యత్తులో అతి ప్రమాదకారి.

హాస్యచిత్రాలను తరుచుచూడడం మంచిది. హర్రర్ క్లెయింట్ చిత్రాలు శరీరారోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి మంచంమీద నుండి లేవలేకపోతే టి.వి.లో హాస్యచిత్రాలను చూచి ఆనందించండి. విడియో చిత్రాలు మీకు “హాస్యం” అందిస్తాయి, వాటిని చూడండి. హాస్య సమావేశాలు తరచు జరుపుతూ వుండండి

అమెరికాలో అనేక ముఖ్యపట్టణాల్లో హాస్య సమ్మేళనాలను యేర్పాటు చేస్తారు. మనకి కూడా ఇండియాలో జోక్స్ క్లబ్బులువున్నాయి. మేము కొన్ని మాసాలక్రితం ఐచ్ఛం పట్టణంలో “జోక్స్” క్లబ్ ము స్థాపిస్తే ఆహ్వానంమీద అక్కడకు వెళ్లాం ఆహూతులందరూ ఒక్కొక్క “జోక్” చెప్పారు. అక్కడి వారందరూ చాలా ఆనందపడ్డారు. మేము కూడా కొన్ని జోక్స్ చెప్పి అక్కడివారిని నవ్వించాం. అలా నవ్వల పూలవానలో తడిసిన హృదయాలు న్పందించి వాకదానికొకటి ఆకరింప బడతాయి. అవి శాశ్వతబంధాలుగా మారుతాయి ఎన్నో సత్ఫలితాలనిస్తాయి. సృష్టిలో అతి మధురమైనది ప్నేహం దాన్ని యేర్పరచేది ‘నవ్వు’. మధురమైన మైత్రి మందహాసంతో ప్రారంభమవుతుంది.

హాస్యం వల్ల హృదయం రంజిల్లి మానవ ప్రకృతిలో మార్పు కెస్తుంది. కార్మికులు నవ్వుతూ పనిచేస్తే యెక్కువ ప్రొడక్ట్ న్కు దోహద గారి అవుతుంది. ఆనందం అమితశక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. హాస్యానికి సంబంధించిన అనేక పత్రికలు వెలువడుతున్నాయి. ప్రతి పత్రికలో హాస్యానికి కొంతభాగాన్ని కేటాయిస్తారు. హాస్యంలేని సినిమావుండదు. కథ వుండదు. సమావేశం వుండదు. టీచర్లు హాస్యాన్ని జోడించి పాఠాలు

బోధిస్తే విద్యార్థులు యెంతో శ్రద్ధతో వింటారు. హాస్యోక్తులు సజ్జకును కులభంగం ఆకళింపుచేసాయి. అంతరాజ్ఞతీయ సమావేశాలలో కూడా “హాస్యం” వారి పనుస్యలోని “చెన్నెమ్” తగ్గిస్తుంది.

కోర్టులలో “హాస్యం” మనో తరచుచూస్తూ వుంటాం. జడ్జి గార్జికూడా “చెన్నెన్” తగ్గిస్తుంది హాస్యప్రసంగం కాని ఆ హాస్యం మోతాదు మించరాదు ఏదీకూడా మోతాదు మించరాదు అనుకోండి. పరిధిలో వుంటేనే పరమానందం.

హాస్యంలో రెండురకాలున్నాయి. పోషకమైనది. విషపూరితమైనది మొదటిరకమైన హాస్యం మంచిది పోషకపూరితమైన హాస్యం యెవ్వరికి హాని కలుగజేయదు. ఇది మనుష్యులని సన్నిహితులని చేస్తుంది రెండవ రకమైన హాస్యం మనుష్యులలో ద్వేషం పుట్టిస్తుంది. వారిని దూరం చేస్తుంది. ఆది అభిలషనీయంకాదు.

ఉద్యోగ విషయాలలో హాస్యదోరణి మంచిది కాదు హాస్యంతో ఉద్యోగ సమస్యలు మరింత జటిలం అవుతాయి. జోక్స్ తమమీద తాము వేసుకోవడం మంచిది ఇతరులపై వేస్తే కొందరికి నచ్చకపోవచ్చు. కొంత విమర్శలేనిదే “జోక్” పేరు. ఆ విమర్శ మనిషిని బాధపెడు తుంది. కనుక “జోక్” కం “ట్రైక్” ఎక్కడ వెయ్యాలో ముందుగా తెలుసు కోవాలి. అది మనిషి స్వక్రిత్య వికాసానికి అత్యంత దోహదకారి అవు తుంది. అసందర్భంగా, అనాలోచనగా, అప్రస్తుతంగా జోక్స్ వేయ రాదు. సమయోచితంగా వుండాలి, మోతాదులో వుండాలి. సార్వజనీనంగా వుండాలి మీరు వేసే “జోక్” ‘జోక్’ ఫర్ జోక్ పేక్ వేస్తే అది అపా ర్థాలకు దారితీసే అవకాశాలు లేకపోలేదు. అవి వెగటు పరచి కొన్ని సందర్భాలలో ప్రమాదానికి బదలు ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తుంది.

హాస్యం సృజనాత్మకతను పెంచుతుంది. నిత్యజీవితంలో హాస్యం శరీర దుగ్ధతలను పోగొట్టడం. ఒత్తిడిని తగ్గించి మనిషి నలిగి పోకుండా చూస్తుంది తోటిదారితో సత్సంబంధాలను నెలకొల్పుతుంది. నవ్వు స్వక్రిత్య వికాసానికి దోహదం చేస్తుంది.

ఇంటర్వ్యూలని బలవంతంగా

ఎదుర్కొండి

వాచీ చూసుకున్నారు వామనరావు

ఇంటర్వ్యూ మొదలై రెండు గంటలయ్యింది. ఒక్కొక్కళ్ళు తోనికి వెళ్తున్నకొద్దీ అతనికి టెన్షన్ అధికమవుతుంది. అతని మానసిక పరిస్థితి అసహనంగా, రెస్ట్లెస్గా వుంది. హాల్లో ఇంకా అరవై డబ్బె మంది దాకా వున్నారు. అయినా సూదిపడితే పనిపించేటంత నిశ్శబ్దం! అరచేతుల్లో చెమట పడుతుండటం వల్ల చేతుల్లోని ఫైలు మాటిమాటికి జారుతుంది. వామనరావుకిది ఎనిమిదో ఇంటర్వ్యూ! అయినా గానీ ఇంకా అందోళనగానే వుంది. ఎంత ఆపుకుంటామనుకున్నా అదోలాంటి టెన్షన్ అతని నరనరాలో అలలు అలలుగా వ్యాపిస్తుంది. ఇంతలో స్ప్రింగ్ దోరు తెడుచుకుంది. తోనికి వెళ్ళిన వ్యక్తి భావ రహితంగా బయటికి వచ్చి, నిశ్శబ్దంగా నడుచుకుంటూ వెళ్ళిపోయాడు. అతని వెంటే బయటికివచ్చిన అచెండర్ గొంతు ఖంగున మ్రోగిందా హాలులో... “వామనరావు. వామనరావు”

“ఆ నేనే!” గభాల్ని నిలబడ్డాడు అతను.

అందరి కళ్ళు అతనివైపు తిరిగాయి అతను వడివడిగా ఇంటర్వ్యూ గదిలోకి అడుగుపెట్టాడు. ఇంటర్వ్యూ బోర్డులో అయిదుగురు సభ్యులు వున్నారు.

“గుడ్ మార్నింగ్ సర్” అన్నాడతను.

సభ్యులు ఎవరూ మాట్లాడలేదు. మధ్యలో కూర్చున్న సభ్యుడు మాత్రం చిన్నగా నవ్వి వాచీ చూసుకుంటూ అన్నాడు.

“గుడ్ ఈవెనింగ్, ప్లీజ్ ఛేక్ యువర్ వీచ్”

దీంతో వామనరావు కన్ఫ్యూజ్ అయిపోయాడు. అతని గొంతు తడారిపోయింది. మెదదంతా మొద్దుబారిపోయింది. అంతే! ఆ తరువాత అతను కన్ఫ్యూజ్డ్ స్టేజ్ లోనే ఇంటర్వ్యూని ఎదుర్కొన్నాడు. ఫలి

తంగా, జరగాల్సిన అనర్థం జరగనే జరిగింది. ప్రాథమిక పరీక్షలోనే ఆతను ఘోరంగా పరాజయం పొందవల్సి వచ్చింది.

ఈనాడు ఇంటర్వ్యూలు లేకుండా ఎక్కర్ని ఉద్యోగాలలో నియమించడం లేదు అలాగే చాలా కోర్సులకి సంబంధించిన ప్రవేశపరీక్షల్లో ఇంటర్వ్యూ ఒక భాగంగా వుంటుంది.

జీవిత మార్గాన్ని నిర్దేశించే ఈ ఇంటర్వ్యూలని చాలానుంది విద్యార్థులు ఎదుర్కోలేక, ప్రతిభనుండి కూడా ప్రదర్శించలేక అపజయం పొందుతున్నారు.

ఇంటర్వ్యూ చేసే వ్యక్తికి, దరఖాస్తుదారునికి మధ్యన పరస్పర వ్యక్తిగత అవగాహనాపూరితమైన అభిప్రాయం కలిగించడం కోసం ఇంటర్వ్యూలు ఉద్దేశించబడ్డాయి.

అయితే, ఇంటర్వ్యూలన్నీ వలానా విధంగానే జరగాలని ఎవరూ నిర్దేశించలేదు. ఇంటర్వ్యూలకి నిర్దితమైన ప్రమాణాలుగానీ, పరిధులుగానీ లేవు, ఏమేమైనా, ఇంటర్వ్యూ ఎంత కష్టంగానైనా ఉండనీయింది గాక, అది మిగతా అందరికీ అంతే కష్టంగా వుంటుంది, కొబ్బి మీరు ప్రదర్శించబోయే మీ ప్రతిభనుబట్టి మీ స్థానం నిర్ణయించబడుతుంది.

పరచిత్తంతో, చెక్కుచెదరని ఆత్మవిశ్వాసంతో ఇంటర్వ్యూలని ఎదుర్కోండి ఈ క్రింది విషయాలని మీరు గమనిస్తే. నిశ్చయంగా అది మీకు ఇంటర్వ్యూలలో నెగ్గడానికి సహాయపడగాయి.

ఇంటర్వ్యూలలో మీ వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రదర్శించే ప్రధానంగా మూడు విషయాలు. అవి—మీరు కవలదేతీరు, నడవడిక, భావవ్యక్తికరణ.

పరిశుభ్రత, పొందిక ఇవి మీ బాహ్యరూపాన్ని ద్విగుణిస్తాయి. చెస్తాయి. మీరు ధరించే దుస్తులు మీ అభిరుచిని చూపుతాయి. అయితే అలా అని మరీ పెళ్ళిచూపులకి వెళ్ళేలాగానో లేదా ఫ్యాషన్ పెరేడ్లలో పాల్గొటానికి వెళ్ళేటట్లుగానో దుస్తులు ధరించి వెళ్ళితే, అది మరీ ఎద్దేలుగా వుంటుంది.

బాహ్యరూపానికి తగటుగా మీ నడవడిక. ప్రవర్తన ఉన్నట్లయితే అది మీకు ప్లస్ పాయింట్‌వుతుంది మీ నడవడికలోగానీ ప్రవర్తనలోగానీ ఎక్కడా అసహజత్వం గోచరించగూడదు. ఇంటర్వ్యూ చేసే వారితో స్నేహపూర్వకంగా, వినయంగా ప్రవర్తించండి అలా అని ఆతి చమవు ప్రకటించగూడదు. మీ మొఖంలోని హావభావాలు కవళికలు ఎదుటివారిలో చిరాకుని, అసహనతని కలిపించగూడదు అలాగే తక్కువ అభిప్రాయం కలిగే అలవాటుగానీ, మేనరిజమ్మగానీ మీలో వుంటే, వాటిని విడనాడటానికి ప్రయత్నించండి.

ఓ చించి శ్రోత ఓ చక్కని వక్తగా రూపొందగలడు. కాబట్టి మీరు ఇంటర్వ్యూని ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు ముందుగా ఎదుటి వ్యక్తి ఏమంటున్నాడనేది శ్రద్ధగా నిదానంగా వినండి అర్థం చేసుకోండి. అతను పూర్తిగా మాటాడిన తరువాత మీరు మాటాడండి. మీరు మాటాడబోయే ముందు, మీరే చెప్పదలుచుకున్నారు అనేది నిదానంగా ఆలోచించి మరీ చెప్పండి పదుష పదజాలాన్నిగానీ, అసందర్భపు సంభాషణనలనిగానీ వాడవద్దు. మీకు తెలిసిన దానిని స్పష్టంగా, తేటతెల్లంగా సూటిగా చెప్పండి. అంతేగానీ మీలోమీరే గొణుక్కోవద్దు. అలాగే ఆ సస్థ సభ్యుల మీదగానీ. ఉద్యోగులమీదగాని లేదా మీతోటి దరఖాస్తుదారులమీద గానీ వ్యాఖ్యలు చేయకండి.

అసలు అస్పటికన్యా ముందు ఇంటర్వ్యూ జరిగే స్థలాన్ని ప్రైముని ఖైదీగా తీసుకోండి. చెప్పిన ప్రైంకి కిరెక్టుగా హాజరవ్వాలి. ఎందుకంటే ఇంటర్వ్యూలలో ఆలస్యం చూపు జమించరాని నేరం క్రింద లెక్క.

ఇంటర్వ్యూ చేసే వారికి అభివాదం చేయండి. కరచాలనం చేయవలసివస్తే, మీకు మీరే తొందరపడి బేయివాపకుండా వాళ్ళు చేయి దాపిన తరువాత మీరు బేయికలగండి. అలాగే చిమ్మల్ని కూర్చోమనే దాకా కూర్చోవద్దు. ఇంటర్వ్యూ సమయంలో సిగరెట్లు త్రాగడం గానీ, హాయింగ్‌గ్స్ తీసుకోవడంగానీ చేసే ఇహ అంతకంటే అసహ్యమైన విషయం మరోటి వుండదు. ఒకడే నాళ్ళే మీకు సిగరెట్ అఫర్ చేస్తే మర్యాదగా తిరస్కరించండి.

కర్మిలో కూర్చోని. హయిగా రిలాక్స్ అవ్వండి ఇంటర్వ్యూ సమయంలో ఎవరైనా కొద్దిగా ఉద్యోగంగా ప్రవర్తించడం సహజం. అదేం తప్పుకాదు. మరీ నెర్వెస్ గా అనిపిస్తే, రిలాక్స్ షన్ పద్ధతుల్ని అవలంబించండి. మీ చేతుల్ని ఎక్కడ ఉంచాలో అర్థంగాకపోతే, మీ కళ్ళో వాటిని స్థిరంగా ఉంచండి. అంతేగానీ, టేబుల్ మీద వారిపోయి గనీ. లేదా టేబుల్ మీద మోచేతులు అన్ని. గడ్డం కింద చేతులు ఉంచిగానీ మాట్లాడవద్దు.

ముక్తసరిగా తివాబులు ఇవ్వద్దు. అలా అని మరీ సుదీర్ఘంగా మాట్లాడవద్దు. సూటిగా సరళంగా మాట్లాడండి మీ గురించి గొప్పలు చెప్పడంగానీ, ఎదుటివారిని విపరీతంగా పొగడటంగానీ చాలా మందికి వచ్చదు.

ఎవైనా తివాబులు చెప్పవల్సివస్తే, మరీ ఎదుటివారికి ఏమి తెలియ దన్నట్లుగా గాక, అన్నీ తెలుసుగానీ మర్చిపోయి వుంటారు కాబట్టి అడుగుతన్నారని అన్న భావంతో చెప్పండి.

ఒకవేళ మీరు సెలక్ట్ కాలేడేమోనని మీకు ఇంటర్వ్యూ మధ్య లోనే అనిపించినా మీరేమీ అద్దె ర్యపడకుండా. నిరుత్సాహం కనపరచ కుండా వ్యవహరించండి. ఎందుకంటే అది కేవలం మీ అనుమానమేగా సైగా. అప్పటికి మీకు ఉద్యోగం ఇవ్వలేకపోయినగానీ, ఆ పరిచయాన్ని పురస్కరించుకొని ఎవరైనా మీకు ఉద్యోగాన్ని రికమెండ్ చేయవచ్చు. లేదా వాళ్ళ ప్లేహీతులకి ముచ్చల్ని సజిస్ట్ చేయవచ్చు.

చివరిగా ఒకమాట నెర్యాళ్ళో మీ దరిదాపులకి కూడా రానివ్వ కండి. ఓసారి మీలో డిప్రెషన్ మొదలైతే — అది మిమ్మల్ని నిలుపునా కూర్చోస్తుంది 'రికమెండేషను, లంచాలు లేనివే ఉద్యోగాలు రావు' అనే భావాన్ని మీ మనసులోన. చీ కూకటి వేళ్ళతోనూ తొలగించండి. ఎందు కంటే, సినిమాలు పోల్లు చూపిస్తున్నంత దారుణంగా ఇంకా మన వ్యవస్థ కుళ్ళిపోలేదు.

‘వాయిదా’ మన స్వత్వాన్ని వదులుకోండి

వెంకటరావు ఏవరేజ్ స్టూడెంట్. అతను గవర్నమెంట్ కాలేజీలో బియస్సీ చదువుతున్నాడు. వైన్స్ స్టూడెంట్స్ కి ఎప్పుడూ ఊణం తిరుబిడి వుండదు పగలంతా క్లాసులో ప్రాక్టికల్స్, రాత్రులు నోట్స్ చేసుకోవటం, రికార్డ్ షీట్స్ మీద బొమ్మలు వెయ్యటం ఎప్పుడూ బిజీయే. కానీ వెంకటరావు ఎప్పుడూ దేనిగురించి ఆతృత పడుతున్నట్లు కనిపించడు. ‘ఏరా ఎప్పుడూ ఇలా ఏ పని చెయ్యవు-రేపు పరీక్షలో ఇబ్బందిపడవూ’ అని ఎవరైనా అడిగితే వచ్చి “అదెంత పనిరా రేపు అదివారం ఒక్క నూట కూర్చుంటే అన్నీ పూర్తయిపోతాయి అనేవాడు. ఇలాగే అతను మతి పని వాయిదా వేస్తూనే వుండేవాడు. అతను అదివారం చేస్తాననుకున్న పని చెయ్యలేకపోయేవాడు. దాన్ని మరో రోజుకి వాయిదా వేపేవాడు. ఇలా నెలలు గడిచిపోయాయి. చివరికి పరీక్షలు రానేవచ్చాయి. అప్పుడు కంగారు పట్టుకుంది వెంకటరావు. చేయవలసిన పని చూసుకుంటే మతి పోయింది తనకి. కంగారు కంగారుగా అన్ని పనులు అప్పుడు ప్రారంభించాడు. కానీ ఏ పని చెయ్యలేకపోతున్నాడు. కారణం ఎప్పటి పని అప్పుడే పూర్తిచేసుకోకుండా మోపెడంత చేసుకోవటమే దానిక్కారణం. చివరికి వెంకటరావు ఘోరంగా పరీక్షల్లో ఫెయిలయ్యాడు.

కేవలం వెంకటరావు మాత్రమే కాదు- రంగారావు, శేఖర్, గోవింద్, శారద, రమణి ఇలాంటి వ్యక్తులు మనసమాజంలో కోకొల్లలు. జీవితంలో విజయం సాధించాలనుకున్న వ్యక్తులెవరుకూడా ఈ ‘వాయిదా’ మన స్వత్వాన్ని అవలంబించదు-

కేవలం జీవితంపట్ల సరయిన అవగాహనలేని వారు మాత్రమే

దీని వలన చెడు ఫలితాన్ని ఎదుర్కొంటారు. జీవితంలో తమకు చేజిక్కిన అపూర్వ అవకాశాన్ని కాలదమ్ముకుంటారు. కేవలం బద్ధకం వలనే ఈ 'పోస్ట్ పోస్ట్ మెంటాలిటీ' ఏర్పడుతుంది. ఈ మనస్తత్వంగల వారిపై మిగిలిన వారికి చురుకైన భావంకూడా ఏర్పడుతుంది. క్రమశిక్షణకు అలవాటుపడిన వ్యక్తులపై అందరికీ కూడా ఎంతో గౌరవభావం ఏర్పడుతుంది. ఉదాహరణకు నిర్జీత సమయానికి ఆఫీసుకు వచ్చే ఉద్యోగిపై పె అధికారి ఎంతో నమ్మకం, విశ్వాసం చూపుతాడు. సమయం శృద్ధాచేపే వ్యక్తి ఏ విషయంపట్లా శ్రద్ధ వహించలేడని అందరికీ తెలుసు

జీవితాన్ని ఓ క్రమపద్ధతిలో మునుచుకోవాలనుకున్న ప్రతి వ్యక్తి ఉదయం లేచింది మొదలు నిద్రపోయే వరకు కూడా ఓ పద్ధతిలో క్రమ శిక్షణతో వ్యవహరించగలగాలి. ఫలానా సమయానికే ప్రతిరోజూ నిద్ర లేవాలనుకున్నప్పుడు ఎన్ని అవాంతరాలెదురైనా దాన్ని పాటించితిరాలి. ఆ తరవాత బద్ధకంగా కూర్చోకుండా తరవాతి చేయవల్సిన ఏ పనినీ వాయిదా వెయ్యకుండా అన్నీ పరసగా పూర్తి చేయగలగాలి. ఈ పనులన్నీ పూర్తికావటమేకాక మీకు తీరిక, రిలీఫ్ వుంటుంది. పనులు పూర్తికాలేదన్న మానసిక ఆందోళన మీకు వుండదు. ఇలా ఒకరోజూ మాత్రమే కాదు- ప్రతిరోజూ నియమం తప్పకూడదు. మనం చేపేది ఏదీ అరంభ కూరత్వం కారాదు. క్రమశిక్షణగల వ్యక్తులకు ఏదీ అసాధ్యం కాదు.

వారానికోరోజూ తమ పనిని మరోసారి పునఃపరిశీలించుకోవాలి. ప్రతిరోజూ రాత్రి నిద్రపోయేముందు తాము చేసిన పనులు, చేయలేక పోయిన పనుల్ని ఓ పారి బేరీజు వేసుకోవాలి. అయితే తమకు విజయావకాశాల్ని సాదించి పెట్టగల పనుల్నే మనం ఎన్నుకోవాలి. దీనితోడూ మనకున్న బద్ధకం పోగొట్టుకోవటానికి పరయిన వ్యాయామం, నడక, సమయానికి నిద్ర, ఆరోగ్యకరమైన తిండి-లాంటి ఆరోగ్యసూత్రాల్ని కూడా పాటించగలిగినప్పుడు మన విజయావకాశాలకు మార్గం సుగమం కావటమేకాక మనకున్న క్రమశిక్షణతో నడుగురికి మార్గదర్శకులు కూడా కావచ్చును.

ఓంటరితనం మిమ్మల్ని బాధిస్తోందా

....ఎన్నో నిద్రలేని రాత్రులు నేను ఓంటరిగా పక్కమీద కూర్చుని అనంతార్థాల విశ్వాన్ని అర్థరహితంగా గమనిస్తున్నప్పుడు నాకు తోడుగా ఎవరుంటారో తెలుసా?.... ఓంటరి తనం! భయంకరమైన లోన్లెన్ ! !

చాలా చిన్నతనంలోనే నేను తండ్రిని పోగొట్టుకున్నాను. అంత కంటే ముందే పోలియోవల్ల నా రెండు కాళ్ళూ చచ్చుబడిపోయాయి. నా బాధ్యతలు నన్ను సంపాదనాపరుద్దీ చేసాయి ముప్పైఏళ్ళుగా చేస్తున్న జీవన యానంలో సంతోషకరమైన క్షణాలు చాలా తక్కువ! పగలల్లా ఈ పోటీ ప్రపంచంలో తలపడుతూ నాలోని అవలక్షణాన్ని కప్పిపుచ్చుకోడానికి ప్రయత్నిస్తాను కానీ, రాత్రి అయ్యేవరికల్లా ఓంటరితనం నన్ను అవహించి వేస్తుంది. ఎన్నో సాయంత్రాలు, శనివారాలు వండుగలు అన్నీ భారంగా గడిచిపోతుంటాయి. భౌతికమైన ఆశక్తితో నేనా రోజుల్ని ఓంటరిగా గడిపేస్తుంటాను. కాదు, కాదు, నాలోని ఓంటరి తనమే ఆ రోజుల్ని భారంగా గడిపేటట్లు చేస్తుంది.

పెళ్ళి నా జీవితంలో మార్పుని తెస్తుందనుకున్నాను. కానీ తేరేదు. పైగా అది నన్ను మరింత ఓంటరివాడ్ని చేసింది. నా భార్యకు, పిల్లలకు నేనున్నాను. కానీ నాకు మాత్రం ఎవ్వరూ లేరు !

ఓంటరి తనానికి, ఓంటరిగా ఉండటానికి తేడా తెలీని వాడ్నిగాదు. అయితే, నా ఓంటరి తనమే నన్ను ఓంటరిగా వుండేటట్లు చేస్తుంది. ఓంటరిగా ఉండటం యావృచ్చికం గావచ్చు లేదా స్వయంకృతం గావచ్చు. కానీ అది తాత్కాలికమైనది, కానీ ఓంటరి తనం మాత్రం గావం! అది శాశ్వతంగా అంటి పెట్టుకొనుండేది. హే భగవాన్! పగ వాడి కూడా వద్దయ్యా ఈ ఓంటరి తనం....! !

ఇదే ఒంటరి తనంతో బాధపడే ఒక ప్యక్తి ఆవేదన.

మన జీవితాలలో రెండు విషయాలెప్పుడూ మనని పెంటాడుతుంటాయి. ఒకటి, ప్రేమ-ఒంటరి తనం! ప్రేమ బలమైనది. శక్తివంతమైనది. కానీ, అదెప్పుడు శిథిలావస్థలోనే ఉంటుంది. కాబట్టి, ప్రేమ-జీవించినప్పుడల్లా ఒంటరితనం విజృంభిస్తుంది.

ఈ ఒంటరి తనాన్ని ప్రతి మనిషి తన జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు అనుభవించి తీర్చాడు అయితే ప్రధానంగా బద్లో చదవుకునే పిల్లలు, కాలేజీ విద్యార్థులు, గృహిణీలు, పిదాకులు తీసుకున్న దంపతులు దీని బారిన అధికంగా పడుతుంటారు.

మనిషి మీద వొత్తిడి అధికమవుతున్న కొద్దీ ఈ ఒంటరి తనం అధికమవుతుంది.

శిశువుకి తల్లితో సాన్నిహిత్యం లేకపోతే ఒంటరితనం ప్రాప్తిస్తుంది. పిల్లలకి అబ్బాబల్లో తల్లిదండ్రుల సహచర్యం లేకపోయినా లేదా వాళ్ళతో మాట్లాడేవారే కరువయినా గానీ వారు ఒంటరితనానికి లోనవుతారు. స్కూల్లోగానీ, అబ్బల్లోగానీ తన స్నేహితులచే తిరస్కరింపబడేవాడు. భయంకరమైన ఒంటరితనానికి లోనవుతాడు.

ఒంటరి తనానికి కారణాలు అనేకం. మనిషి సహజ పద్ధతులనైనా తేనేమి, బుద్ధికౌశల్యాలు లోపించడం వల్లనైనా తేనేమి, పేదరికంవల్లనైనా తేనేమి, తప్పు చేసినందువల్లగానీ లేదా వైఫల్యాల వల్లనైనా తేనేమి ఒంటరితనం అలవడుతుంది. అర్హతతోగానీ లేదా భావన, అంగవైకల్యాలు ఒంటరి తనాన్ని అధికం చేస్తాయి.

ఒక్కోసారి అశ్వస్థతవల్ల కూడా ఒంటరితనం ఏర్పడవచ్చు. అయితే, తమలోని ఒంటరితనపు భావనే తమ అస్వస్థతకు అసలేన కారణమని చాలామంది గ్రహించరు.

ఒక్కోసారి మనం నివసిస్తున్న పరిసరాలు కూడా మనని ఒంటరి
తనానికి లోనుదేస్తాయి. అందోళనలు, వాతావరణ కాలుష్యం. రణగొణ
ధ్వనులతో నిండిపోయిన పట్టణం, నైతిక విలువలు లోపించిన
కుటుంబ సభ్యుల ప్రవర్తన, ప్రేమ రాహిత్యం, గుర్తింపులేని గామగెద్దు
జీవితం ఇవన్నీ మానసికంగా మనని కృంగదీసి మనని ఒంటరి వాళ్ళని
చేయవచ్చు.

ఒంటరి తనానికి కారణాలేమైనా గానీండి గాక, దానివలన ఏర్పడే
ఫలితాలు మాత్రం చాలా బాధాకరమైనవి

ఒంటరి తనమనేది పూర్తిగా మానసికమైనది. కొబ్బటి, అన్నిటి
కన్నా ముందు మానసికంగా ఒంటరితనాన్ని ఎదుర్కోడానికి సన్నద్ధులు
కాండి.

నలుగుడు మధ్య గడిపినంత మాత్రాన ఒంటరితనం పారిపోదు
ఒంటరితనం వేరు. ఒంటరిగా ఉండటం వేరు

ఒంటరితనం కన్నా అందోళన చెందటమే నయం అందోళనకన్నా
మనం ఈర్ష్యపడే వ్యక్తితో ప్లేహమే నయం అన్నాడో ప్రఖ్యాత
రచయిత కొబ్బటి మన మనస్సు కిష్టమైన వ్యక్తితో పంపూర్ణంగా
ప్లేహం చెయ్యాల్సి ఒక్కోసారి కొన్ని రికాల వ్యక్తుల సమక్షంలో
మనం ఒంటరి తనాన్ని పూర్తిగా మర్చిపోగలుగుతాం. అటువంటి
వ్యక్తుల మన స్వత్వాన్ని గ్రహించి మీరుకూడా అలాగే మీ వ్యక్తిత్వాన్ని
మరుచుకోడానికి ప్రయత్నించండి.

మనసులోని కల్మషాన్ని, ఈర్ష్యాద్వేషాల్ని, ద్వంద ప్రవృత్తుల్ని
తగ్గించుకోగలిగిననాడు ఒంటరితనం దానంతట అదే నిష్క్రమిస్తుంది.

బ్రతుకు శాపం గావచ్చు. కానీ ఆహ్లాదమైన ప్లేహం వరం.
దాన్ని మీరు అనుభవించండి. ఇతరులకు పంచండి. అదే ఒంటరితనాన్ని
తరిమికొట్టడానికి తిరుగులేని సాధనం.

సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్

తాను, పల్లెటూరు కానటుండే ఆ ఊర్లో పెళ్ళి పందిరి కళ కళ కాడుతుంది. ఇంతలో గేట్లోంచి సరాసరి సక్రమ ఓ మారుతీ కారు దూసుకువచ్చి, చిన్న కుదుపుతో ఆగింది అందరి దృష్టి ఆటు పళ్ళింది. డ్రైవరు వచ్చి కారు దోరు తెరిచేలోపునే తనే దోరు తెరుచుకుని కారు దిగింది రాద. తెరిచివున్న దోర్ని కాలితో చిన్నగా నెట్టింది. 'కిక్' మన్న శబ్దంతో అది మూసుకుపోయింది పెళ్ళికూతురి తల్లి, తండ్రి ఆప్యాయంగా నవ్వుతూ ఎదురు వచ్చారు. "ఏమ్మా మీ ఆయన రాలేదేం?" రాధ అ ప్రశ్నకి బదులివ్వకుండా, కార్లో గిఫ్ట్ ప్యాకెట్ వుండితీసుకు రమ్మనండి" అంది.

పందిరికి ఓ మూల తన చిన్ననాటి స్నేహితులంతా కూర్చోని మాట్లాడుకుంటున్నారు. రాధ వాళ్ళని చూడంతోనే పరిగెత్తుకుంటూ వెళ్ళి వాళ్ళలో చేరిపోవాలనుకుంది కానీ అలా చేయడంనల్ల తన ప్రెస్టేజికి భంగం కలుగుతుందని భావించింది. కేవలం వాళ్ళని చూడకొసమే ఆ ఊరు వచ్చినాగానీ, వాళ్ళని పట్టించుకోనట్లు నటిస్తూ పంట్లో మరో మూల ఒంటరిగా కూర్చుంది

విభిన్న వ్యక్తుల మనస్తత్వాలు విభిన్న రకాలుగా వుంటాయి. ఒక వ్యక్తి యొక్క మనస్తత్వం అతను పెరిగిన వాతావరణం మీద, అతను మెలిగిన మానసిక, సామాజిక, ఆర్థిక పరిస్థితులమీద ఆధారపడి వుంటుంది. ఓ మనిషి తాలూకూ ఎన్నో రకాల కాంప్లెక్సులు, అందోళనలు పోబియాలు. అభిరుచులు మొదలై నవాటి పంకలనం అతని 'మనస్తత్వం' రూపంలో వ్యక్తమవుతుంది

ఇతరులు తమ గురించి గొప్పగా అనుకోవాలని లేదా చూడాలని, తమ గొప్పతనాన్ని వారు గుర్తించాలని ఆరాటపడే మనస్తత్వాన్నే

“సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్’గా చెప్పవచ్చు. బాల్యదశనుంచి మానసికంగా వ్యక్తి పెదగకపోవడం వల్లనే అతను సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్సుకుగానీ, ఇన్ ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్సుకుగానీ లోనవుతాడు. అని ప్రాచిన్ జాదవ్.

ఇన్ ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ ఓ వ్యక్తియొక్క ఆత్మన్యూనతాభావం నుంచి సహజంగా ఉద్భవిస్తుంది అయితే సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ మాత్రం తనకు తానుగా సృష్టించి పెంపొందించుకున్న మనస్తత్వం మీద ఆధారపడి వుంటుంది

ఏ వ్యక్తికూడ తనయొక్క ఇన్ ఫీరియారిటీకి సంబంధించిన భావాలను వ్యక్తీకరించడానికి ఇష్టపడడు. అందుకే అటువంటి భావాలన్నీ సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ రూపంలో వివిధ రూపాలలో వ్యక్తీకరింపబడతాయి.

సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ కి లోనయిన వ్యక్తి ఇతరులకంటే తాను ఎంతో ఉన్నతుడనని భావిస్తాడు. అందుచే తన గొప్పదనాన్ని గుర్తించాలని తహతహ లాడతాడు. ఒకవేళ ఎవరూ గుర్తించకపోతే తన బొన్న త్యాన్ని, గొప్పను తనే చాటుకుంటాడు ఇతరులను అవమానపర్చడం లేదా చిన్నపుచ్చడంద్వారా తనని తాను ఉన్నతంగా ఊహించుకుంటాడు. ఉదాహరణకి ఓ చిన్న పంపుటన-

“ఊ! ఇన్ని రోజులకి నా చొక్కాలని నాకిష్టమైన తీరులో ఇస్త్రీ చేయటం నేర్చుకున్నావన్నమాట” భర్త అన్నాడు భార్యతో.

“మీకు వేరేవాళ్ళను దెప్పడంతప్ప ఇంకేం చేతకాదా?”

“డామిట్! పొగడ్త నీకు దెప్పిపొడువులాగా కన్పిస్తుందా-మాట్లాడితే కయ్యానికి కొడుకువ్యూతావ్. నీలాంటి సణుగుషుదాన్ని నేను గాబట్టి భరిస్తున్నాను. అదే ఇంకొకరైతే ఈ పాటికి తన్ని తగలేపేవాళ్ళు”

ఈ కాంప్లెక్స్ సంపన్నులకి, ధనవంతులకి, ఉద్యోగరీత్యా ఉన్నతమైన స్థానంలో ఉన్నవారికి ఎక్కువగా అలవడే అవకాశం వుంది. ఎందుకంటే వాళ్ళ సుపీరియారిటీని ప్రదర్శించడానికి వాళ్ళకి అవకాశం

వుంటుంది కాబట్టి. వీళ్ళు తమని పొగిడేవారికి సహాయనహకారాలు అంద చేస్తారు. కానీ. తమ గురించి ఉన్నదున్నట్లుగా మాట్లాడేవారిని సహించ లేరు. ఈ కాంప్లెక్స్ కి లోనయినవారు, తమ చుట్టూ వున్న ప్రపంచ మంతా తమని గుర్తించి గౌరవిస్తు బుందని భావిస్తారు. దానికి ఉదాహరణగా చిన్న సంఘటన.

ఓ పల్లెటూర్లో వున్న చిన్న హోటల్ కి ఉదయాన్నే ఓ ధనికుడు వెళ్ళాడు. లోపల ఒకే ఒక వ్యక్తి వున్నాడు. ధనికుడు లోన ప్రవేశించ గానే అతను లేచి నిలుచున్నాడు.

“కూర్చో! కూర్చో ఫర్వాలేదు” ధనికుడు అతనుద్వేషించి అన్నాడు.

“ఎందుకు?” ఆ వ్యక్తి ఆశ్చర్యపోతూ అడిగాడు “నేను పక్క చేబుల్ మీద వున్న ఉప్పుని తీసుకో కూడదా?”

సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ కి లోనయిన ధనికులు వ్యక్తులని రెండు వర్గాలుగా విభజిస్తారు. తమకంటే ఎక్కువ స్థాయిలో వున్నవారిని ఒక వర్గంగాను, తమకంటే తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నవారిని మరో వర్గంగాను విభజించి ఎక్కువ స్థాయిలో ఉన్నవారి అడుగులకు మడుగులొత్తుతారు. (అది తమ ప్రెస్టేజిని పెంచుతుందని భావిస్తే) తమకంటే తక్కువస్థాయి వారిని హేయమైన దృష్టితో చూస్తారు. వీరు తాము వాడే వస్తువులనీ పని వాళ్ళనీ, అహరాన్నీ, చివరికి తమ కొడుకులకి చేసుకోబోయే పెళ్ళి కూతుర్లనీ కూడా ఇతరులతో పోల్చి, ఇతరులకంటే ‘ఎక్కువ’ ‘తక్కువ’ అనేది బేరీజు వేసుకుంటారు.

నైకాలజిస్టులు సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ కి కారణాలు చెబుతూ, కొంతమంది వ్యక్తుల్లో మళ్ళించబడిన తీవ్రమయిన ఆత్మమ్యానతాభావమే సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ రూపంలో బహిర్గతమవుతుందంటారు. అయితే అందరిలోనూ ఇదే విధంగా జరగాలని లేదు. సంపన్న కుటుంబాలకి చెందిన ధనికుల పిల్లలకి సహజంగానే ఇది పెంపొందే అవకాశం ఉంది.

సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్కి లోనయిన వ్యక్తి అంతరీ వంగా జంకు తూనే వుంటాడు. అతను అన్ని విషయాలనీ తేలికగా తీసుకోగలగాలి

సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ని ఆత్మ విశ్వాసంగా మరల్చుకోగలిగే నేర్పు మనలో ఉండాలి. ఇతరులను తక్కువ దృష్టితో చూస్తూ, మనల్ని మనం అత్యున్నతంగా భావించుకోవడం వలన మన వ్యక్తిత్వ నిర్మాణం పునాదులులేని కట్టడంలాగా తయారవుతుంది.

మనం ఇతరులని ఎలా తక్కువ దృష్టితో చూస్తున్నామో ఇతరులు కూడా మనల్ని అలాగే చూస్తున్నారన్న నిజాన్ని గ్రహించగలగాలి.

మనల్ని మనం అత్యున్నతమైన వ్యక్తులుగా భావించుకోవడం వేరు. మనం అత్యున్నతమైన స్థానంలో నిజంగానే వుండటం వేరు, ఆ స్థానానికి చేరుకోవడానికి ప్రయత్నించాలే తప్ప, చేరుకోలేని ఆ స్థానాన్ని మనం ఉన్న పరిస్థితుల్లోనే కల్పించుకొని ఆ ఊహ ప్రపంచంతో బ్రతక కూడదు. ఒకవేళ అలానే జరిగితే, ఇహ అంతకంటే విషాదవంతమైన జోక్ మరోటి ఉండదు.

ఇన్ ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్సు

బానుమూర్తికి ఈ సుదృఢ తన మర తనకే సమ్మతం
హోతోంది తనను తమ తక్కువగా అంచనా వేసుకుంటున్నాడు.
తను అనమరుణ్ణి. తానింక జీవితంలో ఒక్క అడుగు కూడా
ముందుకు పోలేవన్న స్థిర నిర్ణయానికి వచ్చేశాడు. దీనిక్కారణం వుంది.

తనతోటి వారంతా అనూహ్యంగా, సునయానంగా ఇన్ని రంగా
లోనూ విజయం సాధిస్తుండగా తను మాత్రం అడుగుడుగునా అపజయాలే
ఎదుర్కొంటున్నాడు. అయితే తన మిత్రులంతా తనకంటే ఏ విషయం
లోనూ గొప్పవాడు కాదు. వారిలాగా తనూ పబ్లికాన్ డిగ్రీహోల్డర్.
తను రెండేళ్ళుగా ప్రయత్నిస్తున్నలాని ఉద్యోగం, వాళ్ళని అర్నెళ్ళలో
వరించింది అంటే వాళ్ళకున్నది తనకి లేనిదీ ఏమిటి? పోనీ ప్రయత్నం
'లోపమా? కాదే....

తను పట్టునదలని విక్రమాబ్బుడిలా తిరగని అఫీసులేదు, అపై
చెయ్యవి పోస్తు లేదు. తన అపజయానికి కారణం ఏమిటి? ఇన్ని
ఇంటర్వ్యూలు ఫెయిలవడంతో తనింక ఉద్యోగానికి అనర్హుడని తనే
నిర్ణయించుకున్నాడు. తనకిప్పుడు ఉద్యోగమన్నా, ఇంటర్వ్యూ అన్న
ఒళ్ళు కంపరం పుడుతోంది. ఇంటర్వ్యూ చేస్తున్నంతసేపూ తను ఊపిరి
బిగబట్టుకు ఉంటున్నాడు. ఒళ్ళు చెరుటలు పోస్తోంది. దీనిక్కారణం:

అయితే ఒక్క బానుమూర్తే కాదు. లోకంలో చాలామందికి ఇలా
తమను తాము తక్కువ చేసుకునే భావం వుంది. దీనినే 'ఇన్ ఫీరియారిటీ
'కాంప్లెక్స్' లేదా 'అత్మస్థానతా భావం' అంటారు.

ప్రతి వ్యక్తిలోనూ అద్భుత మేధస్సు, ప్రతిభాసాటనాయి ఇమిడి
వుంటాయి. ఈ 'ఇన్ ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్'వల్ల అవన్నీ మరుగున పడి
పోయి యవత నిర్వీర్యమైపోతోంది. ఎలాంటి విజయం సాధించేందు
కైనా కావల్సిన 'అద్భుతశక్తి' మిలో వుంది. దాన్ని మీరు గుర్తించ

వంతకాలం మిమ్మల్ని మీరు చులకన చేసుకున్నంతకాలం అది బయట పడదు.

ఏళ్ళు గడచినా తనకి ఉద్యోగం రావటం లేదనీ, తన తోటివాడికి డిగ్రీ పూర్తయిన అర్నెల్ల కే ఉద్యోగం వచ్చిందని తనతో తనే మదన పడే నిరుద్యోగి వాస్తవదృక్పథంతో జయాపజయాలను పిల్లేషిస్తే, తన తోటి వ్యక్తి విజయానికి కారణం తేగ్గా తెలుసుకోవచ్చు. తగిన చొరవ కలుపుగోరు తనం, మాటనేర్పరితనం వున్న తనతోటి వ్యక్తి విజయం సాధించటం. నిరాశ నిస్పృహలతో ఊగిలాడుతూ, చొరవ, సంభాషణా చాతుర్యంలేని తను ఏ విధంగా అపజయాలను ఎదుర్కొంటున్నది. తేగ్గా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఫస్ట్ క్లాస్ డిగ్రీ పాసైనా తను ఇంటర్వ్యూ ఆఫీసరుమందు అనర్గళంగా మాట్లాడలేని తన ఆశక్తతను గుర్తించవచ్చు.

సుజాత బి.ఎ. ఇంగ్లీషు మీడియంలో క్రొత్తగా జాయినయింది. అక్కడ వాతావరణం అంతా కొత్తగావుంది. అమ్మాయిలంతా అక్కడక్కడా చేరి మాట్లాడుకుంటున్నారు అమె మాత్రం అందరికీ దూరంగా ఓ చెట్టు నానుకొని ఒంటరిగా బిక్కుబిక్కుమంటూ అందరివంకా చూస్తోంది.

సుజాత ఇంటర్ పరకుతెలుగు మీడియం. తెలుగు మీడియం అయితే భవిష్యత్ లో ఇచ్చింది అనీ తనకిష్టం లేకపోయినా తన తండ్రి, ఇంగ్లీషు మీడియంలో జాయిన్ చేశాడు. ఇప్పుడు అక్కడన్న పిల్లలంతా అనర్గళంగా ఇంగ్లీషులో మాట్లాడుతుండగా, తమ మాత్రం చాతగాని బిక్కు మొదులా మొహమేనుకుని నాశనంక చూస్తోంది. తనకసలే మొదట్నుంచీ ఇంగ్లీషు అంటే భయం. ఇంగ్లీషులో తను చాలా ఘోర. ఏదో పరీక్షల్లో 35 మార్కులు సంపాదించుకోవాలనే తపనతోనే చదివేది.

అలాంటి తను ఇంగ్లీషులో మాట్లాడి వీళ్ళందరితో కలవాలి అంటే ఈ జన్మలో జరిగే పనికాదు. దీనికోసం నిన్నక్లాస్ లో తనను ఇంగ్లీషులో

ఓ అమ్మాయి పలకరించేనడికి తమనోట మాటరాక బిత్తరపోవటంతో క్లాస్ లో అంతా గట్టిగా నవ్వారు. తనకి ఏడుపొచ్చినంత పనయింది. తనకు చదువు మానెయ్యాలనివుంది. తమ ఈ జన్మంతా కృషిచేసినా ఇంగ్లీషులో రాణిం లేనని అమె మనసు చెప్తోంది.

మమ్మతిన్న పాములా అందరిమధ్య మసలటం తనకి ప్రాణ సంకటంగావుంది. తను అనమర్థులన్న “ఇన్ ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్సు” అమెలో రోజు రోజుకి పెరిగి మహావృక్షమైపోతోంది.

అయితే ఒక్క సుజాత మాత్రమే కాదు. రాణీ వనజ వెంకట లక్ష్మి, శంకరావు, అనంద్. విమల, అమల... ఇలా చెప్పుకుంటూపోతే ప్రపంచంలో ఇలా “ఇన్ ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్”తో బాధపడే వాళ్ళ సంఖ్య లక్షలా, కోట్లా వుంటుంది.

అయితే ఈ ‘ఇన్ ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్’ మీ అభివృద్ధికి నిరోధకు రాలని చెప్పవచ్చు. మీకున్న అద్భుత విజయావకాశాల్ని కాలరాపే ‘మహామారి’ అడుగడుగునా మిమ్మల్ని అనమర్థులని రుజువుచేసి, నలుగురిలో నవ్వులపాత జేపే మీ ‘బద్ధశత్రు’విది.

అయితే దీన్ని పరిష్కరించుకోవటం మీరనుకున్నంత అసాధ్యమేంకాదు. చాలా తేలిక అంతా మీ చేతిలోనే వుంది.

మిమ్మల్ని మీరు అంచనా వేసుకోవటంలో ఎప్పుడూ తప్పటం ఉండు వేసుకోకండి.

మీరు సర్వశక్తి సంపన్నులు, మీలోవున్న ఉత్సాహపు అన్ని గోళాల్లో గతక బ్రద్దలైతే మీరు అన్నిరంగాల్లోనూ అజేయులే. ఏ తరహా విజయం సాదించేందుకైనా సరిపడే ‘ఇంధనం’ మీ దగ్గర కోకొల్లలుగా వుంది. మీకున్న ఆత్మవిశ్వాసమే మీ తిరుగులేని విజయరథానికి శ్రీరామ రిక్ష!

మీరు ఏ రంగంలో వెనకబడ్డా అది కేవలం ‘ఆత్మన్యూనత

వల్లే. దాన్ని తేలిగ్గా అధిగమించునన్న అత్యవశ్యానం మీర్కిలిగి
వచ్చడ, క్రమశిక్షణతో దాన్ని అధిగమించునన్నది.

ఓ కాగితం మీద 'అశ్వన్యూనతా' భావానికి కారణాలు రాసు
కోండి.

వీలువెంట ఒక్కోదాన్ని అధిగమించడానికి ఓ "టార్గెట్" (లక్ష్యం) పెట్టుకోండి. నిర్దిష్ట సమయం కేటాయించండి. నిర్దిష్ట సమయానికి ముందే మీరు అద్భుత విజయాల్ని సాధిస్తారు.

మిమ్మల్ని చూసి, మీలో మార్పు చూసి మీరే ఆశ్చర్యపోతారు. తను జనరంజకంగా సంభాషించలేననే భావమూర్తి, తను జన్మలో ఇంగ్లీషు నేర్చుకోలేనని మదనపదే సుజాతలూ, అందరూ వాళ్ళని చూసి ఈర్ష్యపడే స్థాయికి ఎదిగిపోతారు ఇతరుల్లోని గొప్ప అంశాలను మీలోని లోపాలతో పోల్చుకొని నునోవ్యధ చెందకండి. అనతలి చక్రక్తిలో ఉతని గొప్పతనాన్ని పెంచే విజయరహస్యమేమిటో పరిశీలించండి.

మీలో వున్న లోపాల్ని నవరించుకోండి. వాస్తవ దృక్పథంతో జయాపజయాల్ని విశ్లేషించండి. తమదేంట్లో మిగతావారికంటే ఎక్కువ దానిని అనుక్షనం చూసినం చేసుకుంటూ దెబ్బతిన్న రంగంలో విజయం సాధించేందుకు కృషిచెయ్యాలి. ఆ ఉత్తేజమే మీకు కొత్త వూపునిస్తుంది.

మిమ్మల్ని ప్రోత్సహించే వారి సలహాలు తీసుకోండి. విమర్శలకు కృంగిపోకండి. చిరునవ్వుతో స్వీకరించండి. మీ లోపాల కల్మషాన్ని వెలికితీసి కడిగెయ్యండి. చిన్న చిన్న అపజయాలనూ, ఎదురు నెట్టలనూ చిరునవ్వుతో ఓర్చుకోండి తన విజయం లక్ష్యానికి ఇవేవీ అవరోధాలు కాకూడదు. విజయం సాధించడానికి కావాల్సిన శక్తియుక్తులు మీకున్నాయన్న నిజం మీరు తెలుసుకున్నట్లైతే విజయలక్ష్మి మిమ్మల్ని వరించి వచ్చే.

స్నేహభిలాష తీరిగి వుండండి

జీవితంలో స్నేహం అనేది చాలా విలువైనది. మంచి స్నేహితుల్ని పొందడం ఒక వరం లాంటిది. మంచి స్నేహితులు లేని బ్రతుకు పర్వరంగా వుంటుంది. మనలో స్నేహభిలాష, చొరవ ఉంటే ఇదేమీ అసాధ్యం కాదు. స్నేహం చెయ్యటంలోనూ, స్నేహితుల్ని పొందటంలోనూ ఎంతో సంకృప్తి, అనందం ఉంటాయి.

చక్కటి ఆదర్శాలు, వ్యక్తిత్వం వున్న వ్యక్తులతో స్నేహం చేయటానికి ఎక్కువమంది ఆశిస్తారు. అటువంటి వారితో ఎక్కువకాలం గడపటానికి అంతా ప్రయత్నిస్తారు.

స్నేహం చెయ్యటానికి చదువు, ముఖంలో అకరణ అందమైన కంఠస్వరం అక్కర్లేదు. స్నేహానికి బాహ్య లక్షణాలతో ముడి పెట్టనక్కర్లేదు. అవతలి వ్యక్తిలో స్నేహం చేయాలన్న ఆకాంక్ష, నమ్మకయం, ప్రేమ, త్యాగబుద్ధి వుంటే చాలు.

జీవితం ఒడుదుడుకులు, కష్టసుఖాలమయం. అయితే వీటిని పంచుకోవటానికి ఓ మంచి మిత్రుడున్నప్పుడే అది సార్థకమవుతుంది.

కొద్దిపాటి వరిచయస్థులందరినీ నిజమైన స్నేహితులని భ్రమపడకూడదు. మనం ఉదయం లేచింది మొదలు నిద్రపోయే దాకా చాలామంది వరిచయస్థులు తారసపడుతుంటారు. అందులో అనవసర కాలయాపన చేపేవాళ్ళు అనేకమంది, అటువంటితో స్నేహం అంతగా ప్రావాన్యతనీయదగింది కాదు. మననట్ల నిజమైన ఆసక్తి, అభిలాష చూపేవారిని, మన కష్టసుఖాలో పాలు పంచుకోవటానికి ధైర్యంగా స్వార్థంగా ముందు కొచ్చేవారినే మనం నిజమైన స్నేహితులుగా భావించాలి.

పేహం నెరపగల లక్షణం మనలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అధికం చేస్తుంది. పేహితుల్ని సంపాదించుకోవటం తమ ప్రతిభకు తార్కాణంగా చాలామంది భావిస్తారు.

ఇప్పుడున్న యువత చాలామందికి సమవయస్కులలో షికారు చెయ్యటం, సినిమాలు చూడటం, చెట్లక్రింద, పార్కుల్లోనూ గంటల కొద్దీ కూర్చుని కాలక్షేపం చెయ్యటం, ప్రీతిదాయకమైన విషయాలు.

కొందరికి పేహం కూడా వ్యసనం లాంటిదే. ఉన్న పేహితులు చాలక, ప్రతికలో కలం పేహితుల జాబితాలు తిరగేసి వారితోనూ పేహభిలాష ప్రకటిస్తుంటారు అయితే పేహితుల్ని పెంచుకుంటూ పోవడం కంటే, ఉన్నవారితోనే సవ్యమైన సంబంధాలు నెలకొల్పుకోవటం మంచిది.

పేహితుల అభిరుచులు, ఇష్టాలు తెల్పుకుని మన అభిరుచులూ వాళ్ళకనుకూలంగా మార్చుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి.

ఎవ్వరితో పేహం చేసినా ఓ విషయం ముందుగా గమనించాలి. మీ అభిప్రాయాలను వారిపై రుద్దకూడదు. మన బాధలు, కష్టసుఖాలు వారికి ఏకతువు పెట్టాలని అనుకోవద్దు. లేదా ప్రతి విషయంలోనూ వారిపై ఆధిక్యత ప్రదర్శించాలని ప్రయత్నించవద్దు. దీనివలన పేహం సంగతి ఎలావున్నా. ముందు మనపై దురభిప్రాయం ఏర్పడుతుంది. దీనివలన మన మంచితనం, వ్యక్తిత్వం కూడా మరుగున పడిపోతాయి.

పేహితులు కావాలనుకున్నప్పుడు మనంత మనమే ముందుగా చొరవ తీసుకోవాలి. అప్పుడే తేలిగ్గా మనం ఇతరుల అభిమానం పొందగలుగుతాము.

మీరు ఒక్క విషయం గుర్తుపెట్టుకోవాలి-మీ పేహితులనులడిచి కేవలం అభినందనలు మాత్రం పొందటానికి ప్రయత్నించండి. వాళ్ళ సానుభూతి మాత్రం కొదువ. మీ పేహితులంతా మీ బాధల్లో పాలు

మచోవలని అశించవద్దు-మీ ప్నేహితులకు మీరు అనేక విధాల సాయం
 డి వుండవచ్చు-అంత మాత్రాన తిరిగి వారూ మీకు చచ్చినట్లు సాయం
 తీరాలనే భావన మనసులో వుండకూడదు. అటువంటి ప్నేహం
 త్యాగమైనది, స్వార్థపూరితమైనది.

మీరు ప్నేహితులపట్ల నిజాయితీగానే కాదు. నిష్కర్షగా సైతం
 నిన్ను సందర్భాల్లో ప్రవర్తించాలి. వారిలో లోపాలు వృష్టంగా ఎత్తి
 పాపగలగాలి.

ముఖ్యంగా బిడియస్తులకు, నలుగురిలో కలిసి తిరగలేమని అత్త
 వ్యానతాభావంతో బాధపడే వ్యక్తులకు ఈ ప్నేహం వరం లాంటిది. ఇది
 క్షణంలో అత్త విశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది. వారు ఆ తర్వాత ఇక తేలిగ్గా
 నాంటి క్రొత్త వ్యక్తులతోనయినా కలిసిపోవచ్చు.

కాబట్టి మంచి ప్నేహితులకోసం మీ ప్రయత్నాలను నేడే
 శారంభించండి.

చేయాలి. రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్‌లని అవలంబించాలి. మైండుకి, శరీరానికి ఈ రెంటికీ రిలాక్సేషన్ అవసరం. మెడిటేషన్, యోగా, హిప్పాటిజం లాంటి మనస్సును రిలాక్స్ చేస్తే, ఈత, వ్యాయామం, నడవడం లాంటివి శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేస్తాయి.

* మీకు వీరైతే డైరిని ఒకదాన్ని మెయిన్‌పేన్ చేస్తుండండి. ప్రతిరోజు మీకు ఆందోళనని, వత్తిడిని కలిగించే విషయాలను అందులో యథాతథంగా రాసి వాటిని తార్కికంగా ఏ విధంగా తగ్గించుకోవచ్చో ఆలోచించండి.

* మీకు ఆప్లదాన్ని, ఇంప్రెస్ట్‌ని కలిగించే పుస్తకాలను అక్రయించండి.

* ఈ సమస్య కేవలం మీ వ్యక్తి గాఢమైన సమస్య మాత్రమే. ఇంకెవరూ దీనిలో ఉత్సాహాన్ని, ఆశక్తిని ప్రదర్శించడం లేదని గమనించండి.

* టెన్షన్‌ని తగ్గించుకోడానికి ధూమపానం, మద్యపానాలు అక్రయించకండి. ఈ మాదక ద్రవ్యాలు తాత్కాలిక ఫలితాలను ఇవ్వకపోవడమటుంచి శాస్త్రవేత్తల హాని కలిగించే అవకాశముంది.

* ఆందోళనలు, చిరాకులన్నీ సామాన్యంగా సరైన అవగాహన లేకపోవడం వల్లనే జనిస్తాయి. కాబట్టి ముందు అవగాహనా శక్తిని పెంపొందించుకోండి.

దురలవాట్లు మీ వ్యక్తిత్వాన్ని

దెబ్బతీస్తాయి

వ్యక్తి సంఘంలో యెవరాలంటే, వ్యక్తిత్వాన్ని పెంచుకోవాలంటే అతను దురలవాట్లకు సుమారంగా వుండాలి. దురలవాట్లకు లోనయిన వ్యక్తిని సంఘం నిరసిస్తుంది. కించభావంతో తృణీకరిస్తుంది. వ్యక్తి యితరత్రా యెంత గొప్పవాడయినా సరే అతనికి దురలవాట్లు వుంటే అతనికి గౌరవం లభించదు. ఎవ్వరూ అతని మాటకు విలువ ఇవ్వరు. త్రాగుబోతురా అతనికి ఇప్పుడున్నమాట తరువాత వుండదు. అనే నీరస భావంతో యితరులు చురుకైనగా మాట్లాడుతారు.

వ్యసనాలలో ముఖ్యమైనది త్రాగుడు. అది యిటు స్వంతవారిని, అటు పరాయి వారినికూడా దూరం చేస్తుంది. త్రాగిన సమయంలో యే వనిచేసినా అది న్యాయనమ్మతంమనిపించుకోదు. మనషిని పూర్తిగా వివస్మణీ చేసి అతని ఆస్తిని, ఆరోగ్యాన్ని కబళించే వ్యసనం త్రాగుడు. దీనికి బానిస అయిన వ్యక్తి సంఘంలో గౌరవం సంపాదించలేడు. తన వ్యక్తిత్వాన్ని కోల్పోతాడు.

కొన్ని సాంఘిక వ్యవస్థలలో ఇప్పటికీ సురాపానం వొక ముర్యాదకి లక్షణంగా పరిగణింపబడుతూవుంది. ఆ సంఘ జీవులలో యీ వ్యసనం యెన్ని అనర్థాలకు దారితీస్తుందో చెప్పలేం. అది అతి అదు వాతన ధనికవర్గ సమాజంలో గుట్టులు పెరుమాళ్ళ కెరుక అంటారు. బయటకు అందరూ సభ్యతగా వ్యవహరించిన అంతర్యాలలోని ఆవేద నలు ఆ పరాత్పరునికే యెరుక.

బాధలను మరచిపోవడానికి త్రాగుడుకి అలవాటు పడతారు. బాధలు మరవడం కల్ల, శరీరారోగ్యం మాత్రం గుల్ల.

ఇది చాలదన్నట్లు మరికొందరు యువతీ యువకులు నవ సమా జంలో మత్తుమందులకు అలవాటు పడుతున్నారు. ఇమ్మలిన ఇంజెక్షన్లు తమకు తామే ఇచ్చుకుంటారు. ఎప్పుడు ఏదోదో మత్తుపదార్థాన్ని పేవిస్తూ వారు జీవిస్తున్న సమాజంలో యే రకమయిన సంబంధం పెట్టుకోకుండా

యేకాంతంగా మత్తులో జీవిస్తూ వుంటారు. వీరిలో విద్యార్థుల సంఖ్య యిటీవల మరి విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. హెలాయన్ వాడకం పెరిగింది. యువతరాన్ని యీ వ్యసనంనుండి వారించకపోతే దేశభవిష్యత్తుకే ముప్పు. వీరివల్ల చాలా ప్రమాదాలు వున్నాయి.

అన్నిటికన్న మన సమాజంలో అధిక శాతాన్ని ఆవరించుకున్న వ్యసనం ధూమపానం, పురుషులు, స్త్రీలు, బాలుకు అందరూ యీ వ్యసనానికి బానిసలే.

ఆరోగ్యానికి సిగరెట్లు మాత్రమే హానికరం కాదు. షరబ్, వీరీ, నశ్యం అన్నీ హానికరమే. ఊపిరితిత్తులలో కొవ్వొత్తాడి రాగనాశి చాలా అవకాశాలున్నాయి. ధూమపానంవల్ల పొగత్రాగిన వారిలో కొంత ప్రక్కనున్న వారికికూడా యీ పొగత్రాగ వారి ఆరోగ్యం కూడా చెడిపోతుంది. ధూమ విసర్జనలో ధూమపానం చేసిన వారికన్న ఆ ధూమాన్ని అగ్రణించిన వారికి హెచ్చు ప్రమాదం వుంది. కొందరు పిల్లలు సిగరెట్లు త్రాగుతారు. అది కూడా అనారోగ్య దాయకమే.

నేటి సమాజంలో చాలామంది సరదాకి సిగరెట్లు ప్రారంభించి ఆ తరువాత అది అలవాటుగా మారి రోజుకు అయిదాడు పెట్టెలవరకు కాల్చి తమ ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసుకుంటున్నారు. జీవచ్ఛవాలుగా మారుతున్నారు. రక్తపుపోటువున్న వారికి ధూమపానం వనికీరాదు. మామూలు వ్యక్తిలోనే నికోటిన్ రక్తపుపోటుని పెంచగా, రక్తపుపోటు వున్న వ్యక్తిలో మరింతగా పెంచుతుంది. పొగత్రాగడం మూలంగా రక్తనాళంలోని రక్తం గడ్డకట్టుకుపోయే ప్రమాదం వుంది దాని మూలంగా ఓరర్స్ దిస్జీస్ వచ్చే ప్రమాదం వుంది.

మధుమేహం వున్న వ్యక్తుల్లో ధూమపానం ప్రమాదం కలిగించే అవకాశం వుంది. ధూమపానం గుండెజబ్బులకు దారితీస్తుంది. యొంజై వా గుండెజబ్బులో గుండె కండరాలని రక్తపారుదలను తగ్గిస్తుంది. దానివల ఆక్సిజన్ అందడం తగ్గిపోతుంది. దాని మూలంగా ఛాతీలో నొప్పి వస్తుంది. ఎక్కువ దూరం నడవాలన్నా, మేడమెట్లు ఎక్కువలన్నా కష్ట

పొగత్రాగే వాళ్ళలో శ్వాసకోశాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు హెచ్చుగా వస్తువుంటాయి. పెప్టిక్ అల్సర్స్ కడుపులో యేర్పడి ప్రమాదకు దారి తీస్తాయి. పక్షవాతం కూడా పొగత్రాగే వారిలోనే హెచ్చుగా కనిపిస్తుంది. శ్వాసకోశాలకు సంబంధించిన ఉబ్బిసం వ్యాధి ధూమపానం చేసేవారికి హెచ్చుగా వస్తుంది. అది మొదట్లో పొడిదగుగా ప్రారంభమయి రాసు రాసు క్రానిక్ బ్రాంకయిటిస్ గా పరిణామం చెందుతుంది.

ధూమపానం అలవాటు వున్నవారికి పై దుష్ఫలితాలను సుదీర్ఘ వైద్యులు హిప్పోథిరేపిస్తుట తెలియజేసి వానికి నిజ్ఞానాన్ని కలిగించాలి. వారికి హిప్పోథిరేపి క్లాసులు యేర్పాటు చేసి వారికి ధూమపానం పల్లకరిగే దుష్ఫలితాలను గురించి చెప్పాలి. వారిని చైతన్యవంతులుగా చేయాలి.

ధూమపాన వ్యసనం ఒక్క సునదేశంలోనే కాదు. విదేశాలలో కూడా వుంది. అక్కడ మరొక హెచ్చుగా వుంది. చాలి దేశాలలో యీ వ్యసనం మరీ అధికం. రానున్న 21వ శతాబ్దంలో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ యీ ధూమపాన వ్యసనాన్ని సమూలంగా తొలగించాలని వ్యక్తం చేసింది. దీనికై యెన్నో ప్రణాళికలను ఆ సంస్థ తయారుచేసింది. ఆమెరికా, ప్రాన్సు, జపాన్, రష్యావంటి సంపన్నదేశాలలో ధూమపాన వ్యసనం అత్యధిక శాతంలో వుంది. కోట్లాది అమాయకపు ప్రజలు ధూమపాన మహమ్మారి కబంధ హస్తాలలో చిక్కుకున్నారు. పొగత్రాగడం వల్ల కలిగే వ్యాధులు పై ప్రపంచ వ్యాప్తంగా యెన్నో పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. ధూమపానం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని ప్రచారం చేస్తూనే 'సిగరెట్లు'ను విపరీతంగా మార్కెట్టులో విక్రయిస్తున్నారు. అది తెలిసికూడా ప్రజలు కోట్ల సంఖ్యలో ధూమపానం చేస్తున్నారు. ఈ వ్యసనం వొక స్ప్రెడ్ వీల్ సింబల్ గా తయారయింది. శ్రీ, పురుషులు, గాఢ రుచుఖ్యంగా పనిలేని వారు యీ అలవాటుకు దానిసలయ్యారు. విద్యార్థులు, కార్మికులు, ఆఫీసులలో గుమాస్తాలు, ఆఫీసర్లు, డాక్టర్లు, కారేజీ ప్రొఫెసర్లు అందరూ యీ ధూమపానానికి దాసులే.

పొగత్రాగడం విషయంలో వాంఛిత చట్టబద్ధమయిన సూచనలు
యిస్తున్నే మరోవైపు యీ వ్యాపారాన్ని ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తువుంది.
విదేశ ఎగుమతులను ప్రోత్సహిస్తువుంది. రైళ్ళల్లోను, బస్సులలోను
ధూమపానం నిషేధం అని బోర్డులు తగిలించి ఆ విషయంలో పొగ
త్రాగేవారిని త్రాగనిస్తువుంది. ఎక్కడో చూసిన “నోస్మోకింగ్” అతి
వుంటుంది. దానిక్రిందనే కూర్చుని పొగత్రాగుతూ వుంటారు. అది
బొర్సాగ్య పరిస్థితి ఈ విషయంలో WHO, UNICEF, FAO 120
వంటి సంస్థలు తగు శ్రద్ధతీసుకొని గట్టి చర్యలు తీసుకోవాలి. 1975లోను
1979లోను WHO స్మోకింగ్ మీద రెండు సెమినార్లు జరిపి రిపోర్టులను
రూపొందించింది, అందులో కచ్చితంగా దీని దుష్ఫలితాలను వివరించింది
పొగలోని తారు, నికోటిన్, కార్బన్ మోనాక్సైడు ఆరోగ్యానికి ప్రమాద
కరమని ప్రకటించింది. ప్రతి పేకట్టుపై ముద్రించింది. ఆయినా యీ
వ్యసనం పెరిగిపోతూనేవుంది. యువతరం నుండి వృద్ధులవరకు ధూమ
పాన దుష్ఫలితాలను తెలుసుకుని కూడా దీనిని వదల లేకుండావున్నారు.
ఎందరో మృత్యువాత పడినా వారిని చూసికూడా యితరులు జాగ్రత్త
పడడంలేదూ లక్షలాది కుటుంబాలు ధూమపానం, త్రాగుడు. మత్తు
పదార్థాల పేవకు బానిసలయి తమ సర్వసం పోగొట్టుకొని అటు సమా
జంలో యిటు కటుంబ సభ్యులలో గౌరవం పోగొట్టుకొని సంఘానికి
పీడగా తోటి ప్రజలకు రోతగామారి నింద్య, నికృష్ట, నిర్విర్య జీవితాన్ని
గడుపుతున్నారు.

ఈ విషయంలో ఆరోగ్యశాఖ, పత్రికాధిపతులు, జర్నలిస్టులు,
మేధావులు తగు శ్రద్ధ వహించి యువతరాన్ని మృత్యువాతనుండి, యీ
వ్యసన పిశాచం నుండి రక్షించాలి నిర్వీర్యులయిన యువతరం దేశ
భవితవ్యాన్ని యే విధంగా తీర్చిదిద్ద గలుగుతారు. వారిలో చైతన్యం
యే విధంగా గలుగుతుంది. వారి వ్యక్తిత్వ వికాసానికి యీ వ్యసనాలు
యే విధంగా తోడ్పడతాయి. ఒక్కసారి ఆలోచించండి. మేధావులారా
మీరే యీ సమస్యను పరిష్కరించండి.

మంచి హేండు రైటింగులు

మీ వ్యక్తిత్వాన్ని తెలియజేస్తుంది;

మంచి ఉద్యోగం రావాలంటే మంచి వదువులు చదవాలి. మంచి మార్కులు రావాలి, అదృష్టం వుండాలి. అంతేకాదు మనకు గాడ్ ఫాదర్ అంటూ ఒకరు వుండాలి, ఈ మధ్య అనేక ఆఫీసులలో పరసెల్ డిపార్టు మెంట్ లో పనికి తీసుకునేవారిని గమనిస్తే చాలావరకు అట్టివారు గ్రాఫాలజిస్టు సహకారంతో ఎన్నుకోబడ్డవారే.

గ్రాఫాలజీ అంటే ఒక వ్యక్తి హేండ్ రైటింగును బట్టి అతని శుభగణాలను వ్యక్తిత్వాన్ని అంచనా వేసే శాస్త్రం అన్నమాట. మన దేశంలో యీ విధానం యింతవరకు బహుళంగా వినియోగించక పోయి వచ్చింది యీ శాస్త్రం కొత్తది మాత్రం కాదు.

యూరప్ దేశంలో యీ గ్రాఫాలజీని యెంతోకాలం నుంచి వాడుతూ ఉన్నారు. దీనిమూలంగా ఆఫీసులో పనివారి పనితీరును అంచనా వేసే వారు. ఈ సబ్జెక్టును ప్రత్యేకంగా పాఠ్యభాగంగా విశ్వవిద్యాలయాలలో నైకాలజీలోను క్రిమినాలజీ నేరశాస్త్రంలోను భాగంగా బోధించేవారు. అటువంటి కోర్సులు ఆస్ట్రేలియాలో యింతవరకు యేర్పాటు చేయబడ లేదు.

సుమారు రెండువేల సంవత్సరాలక్రితం, చైనా దేశీయ గ్రాఫాలజీ విద్య తెలిసిఉండేది. దాని మూలంగా వారు వ్యక్తిత్వాలను అంచనా వేసేవారు. దాని మూలంగా వ్యక్తి వికాసం యెంతవరకు బహిర్భవమయ్యేదో వారు బాగా అవగాహన చేసుకున్నారు. ఈ విద్యలో అత్యంత ఆసక్తి చూపినవారు గోతే, ఆర్థర్ కానన్ డియల్, ఎడ్గార్ ఎలెన్ పో మొదలయినా మహావిద్వాంసులు.

ఇటీవల కొన్ని సంవత్సరాలనుంచి మళ్ళా గ్రాఫాలజీమీద కొంత శ్రద్ధ, ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారు. చేతిరాతను బట్టి మనిషి వ్యక్తిత్వాన్ని

అతని భవిష్యత్తును నిర్ణయించే స్థాయికి గ్రాఫాలజీ పెరిగింది. దీనితో ముఖ్యకారణం ఒకటైంది. పెద్ద పెద్ద కంపెనీలలో ఒకసారి ఉద్యోగం లోకి తీసుకుంటే మళ్ళా వాళ్ళని తీసివేయడం, (వాళ్ళు పనికి రాకపోయినా) చాలా కష్టంగా ఉండేది. కొత్త వాళ్ళకి ట్రైనింగ్ యివ్వడం చాలా కష్ట తరమైన విధానం. సాత పద్ధతులలో ఉద్యోగస్తులను ఎంపికచేసిన విధానం పాత పడింది. జావితరం ఉద్యోగస్తులను ఎంపిక చేయడంలో కేండ్రి దేబ్స్ ను బాగా పరిశీలించి, పరీక్షించి ఎంపిక చేసుకోవాలి

గ్రాఫాలజీ బాగా పనికివచ్చే మరో విషయం వుంది. అది వ్యాపార పరిశ్రమలోని గూఢచారిత్వాన్ని నిర్మోదించడం (Eliminating the Industries Espionage) ప్రతి సంవత్సరం అనేకకోట్ల డాలర్లు పరిశ్రమల పేడతో అపహరించబడుతున్నాయి దుర్బీనియోగి, ప బడు తున్నాయి. పరిశ్రమలలోని రహస్య వశ్రాలను అక్రమంగా పోటీదారు లకు విక్రయిస్తున్నారు అది పరిశ్రమలలో కీలక స్థానాలలో వున్న పెద మనుషులొ చేస్తువున్నారు. అధునాతనమైన, అతి పలువైన మన సాంకే తిక విజ్ఞానాన్ని యితరులకు రహస్యంగా అందజేస్తున్నారు. అల్లాంటిప్పుడు యజమానులు తమ రహస్యాలను కాపాడుతూ తమ వ్యాపారాన్ని అభి వృద్ధి పరచే నమ్మకమైన పనివారు తమను కాపాడుతూ వుండాలని అతి స్తారు

గ్రాఫాలజీ పద్ధతులను రిక్రూట్ మెంటులో ఉపయోగించడం వైశి కంగా అధిలాపనీయమా? తప్పులేదు. తమ పరిశ్రమను చక్కటి సూత్రాలపై నడిపించుకోవడంలో తప్పులేదుకదా? ఇందుకని స్టాఫ్ మెంబరు దేసుకునేటప్పుడు వారి అప్లికేషన్లను గ్రాఫాలజీ ద్వారా స్క్రీన్ చేసు కోవచ్చు అభ్యంతరంలేదు. తమ వ్యాపారంలో, పరిశ్రమలో కీలక స్థానాలకు అభ్యర్థులను ఎన్నుకోబోయేముందు వారి పూర్తి గుణగణాలను గ్రాఫాలజీద్వారా స్క్రీన్ చేయడం యెంకయినా అవునరం. అభ్యర్థుల ఎంపికలో మనం తీసుకునే జాగ్రత్తం మీదే మన వ్యాపార భవిష్యత్తు అంతా ఆధారపడివుంది. నమ్మకమైన వాడిని, నమర్తులైన వారినే ఎంపిక చేసుకోవాలి.

మీరు మీ అప్లికేషన్లను మీ వ్యంత హేండ్ రైటింగుతోనే పంపండి, అని ప్రత్యేకంగా రాస్తారు. అంతే మీరు పంపిన దరఖాస్తు అన్న గ్రాఫాలజిస్టు ద్వారా పరీక్ష చేయబడతాయన్న మాట.

ఒక అప్లికేషను వచ్చిందనుకొండి. దాని మంచి చెడ్డలు గ్రాఫాలజిస్టు నిర్ణయించాలంటే ముఖ్యంగా దరఖాస్తుదారుని వయస్సు, సెక్సు, వేషవాణి తేలియాలి.

'వయస్సు' తెలియడం దేనికి? కొందరు 60 ఏళ్ళు వచ్చినా యువకులాగానే పరిగెత్తిస్తారు. మరికొందరు 19 సంవత్సరాలకే వయస్సు మీరిన వారిలా అవుతున్నారు.

'సెక్సు' దేనికో తెలుసా? కొందరు పురుషులలో స్త్రీ లక్షణాలు స్త్రీలలో పురుష లక్షణాలు వుంటాయి. అదీకాక వారికి జాతీయ పరమైన అలవాట్లు కొన్నివుంటాయి. వాటిని తెలుసుకుందుకు పైవివరాలు గ్రాఫాలజిస్టుకి అవుసరం.

గ్రాఫాలజిస్టు వ్యక్తులను చూడడు గనక సామాన్యంగా దరఖాస్తులు రెండు పేజీల వివరాలతో, పూర్తి సంతకంతో పంపమని అడుగుతూ వుంటారు పూర్తి సంతకం గ్రాఫాలజిస్టులో చాలా ముఖ్యం. అది మానవునిలోని అహంభావాన్ని సూచిస్తుంది.

గ్రాఫాలజిస్టులకు పంపే దరఖాస్తులు చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ పోస్టు పంపిణీదారునివి మాత్రమే, గుమస్తాల కొరకు దరఖాస్తులు పంపవద్దు. అదే న కీలక స్థానాలవుతే తప్ప స్త్రీల దరఖాస్తులు పరిశీలిం. గ్రాఫాలజిస్టు తమకు సంకృప్తి కలిగించలేదని వ్యక్తం చేసాడు.

గ్రాఫాలజిస్టు దరఖాస్తులను పరిశీలించి తన రిపోర్టులో యే రాస్తాడు: వ్యక్తికి సంబంధించినంత వరకు వస్తున్న రాస్తాడు. దరఖాస్తుదారుని శారీరక, మానసిక శక్తి, సాంఘిక సంబంధాలు, సాంఘిక విలువలు, వచ్చని అంశాలు. నిజాయితీ, శక్తి సామర్థ్యాలు, పాటుదాకుతనం. మోటివేషన్ (ప్రేరణశక్తి), డబ్బు విషయంలో జాగ్ర

అతని జీవితంలో అతను హోదాకు యిచ్చే విలువ, ఉద్యోగం యిచ్చే దానిని యజమాని సంతృప్తి మేరకు నిర్వర్తించగలడా అన్న అన్ని విషయాలు గ్రాఫాలజిస్టు తన రిపోర్టులో విశదీకరిస్తాడు. అంతే కాకుండా పనిలోని చాటికి ఆగుతాడా లేదా; బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వర్తించగలడా; లేదా అన్న విషయాలు కూడా నిర్ణయిస్తారు. ఈ రోజుల్లో వ్యాపార సంస్థలలో వివరీతమైన పోటీపెరిగి పోతూవుంది. వ్యాపారాభివృద్ధికి రోజు రోజుకి క్రొత్తపుంతలు తొక్కుతూవున్నారు. మరోవిషయం కూడా గ్రాఫాలజిస్టులు తెలియజేస్తారు. అది దరఖాస్తు దారునికి మాదక ద్రవ్యాల వాడకం వుందా, స్మోకింగ్ హేబిట్ వుందా, మత్తుపానీయాలు పేవించే అలవాటు వుందా-ఈ విషయాలు కూడా తమ రిపోర్టులో యిస్తాడు. స్త్రీ అభిమానా లేక స్త్రీ ద్వేషా, ప్రపంచానికి యే విధంగా కనుపిస్తాడు. నిజానికి వ్యక్తి యెటువంటి వాడో, నీతి, నిజాయితీలు వున్నవాడేనా- అవన్ని రిపోర్టులో వివరంగా వుంటాయి. ఆ రిపోర్టు చూసి కేండిడేటును ఎన్నుకోవడం సులభం, యజమానికి కావలసిన వ్యక్తిని, కావలసిన గుణగణాలతో పాటు, శక్తి సామర్థ్యాలు, నీతి నిజాయితీలుగల వ్యక్తులనే ఎంపిక చేయడం జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఎంత డబ్బుఖర్చు, శ్రమ, కాలయాపన తగ్గిపోతుందో చూడండి. అనవసరం అయినా వారిని కూడా ఇంటర్వ్యూకి పిలిచి టైం వేస్తు చేసుకోకుండా యీ పద్ధతి చాలా మంచిది. ఈ రిపోర్టు మూలంగా జాబ్ అంటే యిష్టంలేని వారిని ఎంపిక చేసుకొని వారికి ట్రైనింగిచ్చి టైం వేస్తు చేసుకోవడం జరుగదు.

గ్రాఫాలజీ మూలంగా వ్యక్తులను యజమానులు తమవ్యాపారంలో ఎక్కడ ఎవరు పనికొస్తారో కులభంగా తెలుసుకొని వారిని ఆయా స్థానాలలో నియమించడం వల్ల వ్యాపారం అభివృద్ధి చెందడానికి హెచ్చు అవకాశం వుంది. దీనివల్ల యజమానికే కాకుండా ఎంప్లాయికి కూడా లాభం వుంది. పనికిరానిచోట పనిచేసి తమ శక్తి సామర్థ్యాలు వృధా చేయనక్కరలేదు. చేసేపనిమీద పనివానికి శ్రద్ధలేపోతే దోర్ కాదు, తుంది. యజమానికి నష్టం.

అమెరికాలో గ్రాఫాలజీని చాలా సంవత్సరాలుగా C. A. వీజెంటుస్ సెలక్షన్సులో ఉపయోగించేవారు. పాశ్చాత్య హేండ్ రైటింగు వద్దతులను రష్యన్లు అధ్యయనం చేసారు. ముఖ్యంగా రాజకీయ నాయకుల సంతకాలు, ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్తల సంతకాలను అధ్యయనం చేసేవారు దీనిలోని అంతరార్థం యేమంటే మానవునిలోని అంతఃకరణ అభిలాష, ఆశయాలు, అంతర్భుంధాని సంతకంలో ద్యోతకమవుతుందని పాశ్చాత్యుల సిద్ధాంతం. యదారానికిది అత్యంత ఆశ్చర్యదాయక మయిన విషయమే! దీనిని సంకలనం చేయడం ప్రతిభతో కూడిన శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానం ముక్కలు ముక్కలుగా దొరికిన విషయాలని వొకచోట చేర్చి దానికొక రూపం యివ్వడం అన్నమాట.

హేండు రైటింగులో కొన్ని ముఖ్య అంశాలను గమనిద్దాం.

ఏటవాలుగా అక్షరాలురాస్తే రచయితకు సాంఘికవిలువలు హెచ్చుగా వున్నట్లు అంచనా. అదే ఏటవాలు అక్షరాలు కుడివైపునకు కాకుండా ఎడమప్రక్కకు వారివుంటే మిషి అంతర్ముఖ స్వభావం, కలనాడనిభావం. తనలో తనే మధనపడే వ్యక్తి అని అర్థం. (Introvert). అంతే కాకుండా లోన ఆలోచించే వ్యక్తియని అర్థం. అదే వాలు కుడివైపున వుంటే ప్రచారమీద ఆసక్తి, ముందుకు పోదామనే దృష్టి కలవాడై వుంటాడు. బాగా వత్తి రాస్తే బలాగ్యుడని అర్థం. తేలిక అక్షరాలు రాస్తే చాలా సున్నిత స్వభావం కల వ్యక్తి అని భావం. రాతలో నొక పొందిక (Righting) వుంటే అతడు చాలా ఎమోషనల్ (భావోద్దేకి) అని అర్థం. చిన్న చిన్న అక్షరాలు రాస్తే అతనికి ఆలోచనా స్వభావం కలదని, పెద్ద పెద్ద అక్షరాలు రాస్తే ప్రతి చిన్నదానికి యిట్లే భాధపడే వ్యక్తి అని తెలుసుకోవాలి. మాటకు మాటకు మధ్య, రాతలో రైనుకు రైనుకు మధ్య సమాన దూరం నిలపగలిగితే ఆ వ్యక్తి సురక్షితుడు మంచి ఆర్గనైజింగ్ చేలంటు కలవాడని అర్థం. త్వరగా రాసేవారికి మెండ్ చాలా వదులుగా త్వరితగతిని పనిచేస్తుందని భావం. నెమ్మదిగా రాసేవారికి మెదడు కూడా అసీగా పని చేస్తుందని అర్థం.

పెద్ద సంతకము చేసేవారికి హెచ్చు ఆహారానం వుంటుందని, చిన్న సంతకం చేసేవారికి తమను గురించిన అల్పభావం వుంటుందని వూహించాలి. రాతలోని దీర్ఘాలలో చుక్కలు పెట్టడంలో, పెద్ద సున్నాలు చుట్టడంలో వ్యక్తుల యొక్క కారెక్టరు బయట పడుతుంది. వ్యక్తుల రాతలను బట్టి వారిలోని పాజిటివ్, నెగెటివ్, గుణాలు బహిర్గతమవుతాయి. చాలామందికి తమ రాతలద్వారా తమ వ్యక్తిత్వాలను యెంత మేరకు వ్యక్తీకరించేది అవగాహన లేదు. ఇక్కడ మన కొన్ని ఉదాహరణలను గమనిద్దాం.

మంచి గ్రాఫాలజిస్టు అవడానికి యేం చెయ్యాలి

మంచి గ్రాఫాలజిస్టు కావడానికి విమర్శన (analygist mind) దృష్టి వుండాలి. సై కాలజి తెలిసివుండాలి, వోల్పు వుండాలి. ఆస్ట్రోలియాలో గ్రాఫాలజీ అభ్యసించడానికి స్కూళ్ళు లేవు అయినప్పటికి గ్రాఫజిస్టుల వ్యయంకృషివల్ల వారికి గ్రాఫాలజీ అద్భింది. ఆస్ట్రోలియాలో గ్రాఫాలజి జ్ఞానైటీవు ది. దానిద్వారా కొంత పరిజ్ఞానం తెలుస్తూవుంది.

కనుక హేండ్ రైటింగు ద్వారా మానవనై జం, మానసిక ప్రవృత్తి, ఆశయాలు, ఆచరణలు అన్నీ అవగతమవుతాయి.

అత్తవిమర్శనావశ్యకత

రించి నీవు తెలుసుకుంటే నీ గురించి నువ్వు ఎక్కువగా కోమి అన్నాడు వొక ఆంగ్ల కవి.

త్వ వికాసానికి అతని విమర్శనావశ్యకత అత్యంత అభిలాషించి నువ్వు తెలుసుకోవడం మంచిది. అప్పుడుగాని యితర సదవగాహన నీ కుండదు, అప్పుడప్పుడు జీవితంలో

అనిపిస్తూ వుంటుంది నేనేమిటా? అని నా వ్యక్తిత్వం. నా ఆత్మజలం, నా మనోశక్తి యివన్నీ తెలుసుకోవాలి.

న్ని గురించి మనం తెలుసుకున్నవారవుతాం. ఈ వుద్దేశ్యండు కలుగుతుంది? మనం మనస్తాపంలో వున్నప్పుడు.

కల్యాణం చెందినప్పుడు అనుకున్నది అనుకున్న విధంగా, అంతర్యుద్ధం జరిగినప్పుడు, లేదా మనం యేవయినా ర్థయం తీసుకోవలసిన అగత్యం ఏర్పడినప్పుడు.

ఆంగ్ల రచయిత ఆల్ఫ్రెడ్ హక్స్లీ యిలా వ్రాశారు. 'మానవ యే కార్యక్రమమైనా చేపట్టాలంటే అందులో వున్న అతిపని, అతి కష్టమైన పని పట్ల మనకున్న సమానమైన అవజ్ఞం' 'పని' విశ్రాంతిల గురించిన అవగాహన మానవుణ్ణి పేరేపిస్తుంది. విశ్రాంతి అన్నది మానవునిలోని అహానికి దే అంతఃచైతన్యరూపం. అది చురుకుగా పనిచేస్తే లక్షాధికం. ఏ రంగంలోనైనా వ్యక్తికి సామర్థ్యాన్ని కలిగించే

వనరులపై అతనికి గల అవగాహన. అతనికి అవగాహన వ్యయము పనిలో దిగేముందు చుట్టోద్బాధానికి సిద్ధపడాలి. దలచిన పని మనకెంత వరకు ఉపయోగపడుతుందో అని

చెమటోద్బాధానికి సిద్ధపడాలి. లేదా మీరు పడ్డ శ్రమ అంత మనలోని అంతఃచైతన్యానికి అవగతం అవుతుంది.

లోని చైతన్యశక్తి చెడు పనులను చేయకుండా మనల్ని వాడు పనులపై పుకు మనస్సు లాగుతూ ఉంటుంది. అది కష్టం. కాని మనలోని అత్యుత్తమ శక్తి, అహం అనే భావం వాటిను

దూరంగా ఉండమని హెచ్చరిస్తూ ఉంటుంది. చెడు పనులకొరకు మీరు మీ శక్తిని దుర్వినియోగం చేయకండని హెచ్చరిస్తూ ఉంటుంది. ఇది అంతఃచేతనలో జరిగే సమరం. వీటికి మనలోని విజ్ఞానానికి సంబంధం ఉంది. వీటి రెండింటి సమన్వయం అద్భుతాలను సాదిస్తుంది.

మహాత్మాగాంధీ 'ఆత్మశక్తి' పై యెన్నో పరిశోధనలను జరిపాడు. చానికి 'ఇన్నర్ వాయిస్' అని నామకరణం చేసాడు. ఆయన సిద్ధాంతం చాలా గొప్పది. ఆత్మ పరిశీలన కన్న అధికమైన పరిశోధన వేరే ఉండదని వారి అభిప్రాయం. అంతేకాక మహాత్ముడు తనకు మనశ్శాంతి కరువైనప్పుడు తన మాట యితరులు విననప్పుడు మహాత్ముడు వారంరోజుల పాటు నిరాహార దీక్ష చేసేవారు. "మానం" అవలంబించేవారు. ఆయన నిరాహార దీక్షోద్యమం ప్రపంచ వ్యాప్తం అయింది. మహాత్ముడు నిరాహారదీక్ష చేసినప్పుడు, మానం వహిస్తే ప్రపంచం అంతా గడగడ వణికింది.

మనకి మనపై విశ్వాసం వుంటే, మన శక్తి మీద నమ్మకంఉంటే మనకి మనం ఆత్మ పరిశీలనం చేసుకుంటాం. ఆత్మావలోకనం చేసుకుంటాం.

మనం ప్రతి నిత్యం చేపే పనులను గురించి ఆత్మ పరిశీలనం చేసుకుంటే మీ వ్యక్తిత్వం నానాటికి పెరుగుతుంది. మీరు చేసిన పని సరి అయినదా- కాదా ? మీరు ఫలానా వ్యక్తితో మాట్లాడిన విధానం సరి అయినదేనా ? మీ గురించి యితరులు యీ విషయంలో యేమనుకుంటున్నారు అన్న విషయాలు ఆత్మ పరిశీలన, ఆత్మావలోకనంలో బయల్పడతాయి.

మనలో మనం అంతరంగికంగా సంప్రదించుకున్నప్పుడు మనం మాట్లాడిన మాటలను గురించి విశ్లేషించినప్పుడు మనం విప్పక్షపాతంగా వ్యవహరించే అవకాశం వుంది. మనం ప్రతి చిన్న విషయాన్ని ప్రామాణిక దృక్పథంలో విశ్లేషించగలుగుతాం అది మన వ్యక్తిత్వ వికాసానికెంతో ఉపకరిస్తుంది.

మనం యే రోజుమయిన నిర్ణయం తీసుకోవాలన్న మనం మన

తెలివితేటల మీద ఆధార పడతాం. కాని ఆత్మ విమర్శన దృష్టితో ఆ విషయాన్ని పరిశీలించినప్పుడు మన విర్యం యొక్క పూర్వాపరాలు మనకి అవగతమై మనం తీసుకోబోయే విర్యం యొక్క సంపూర్ణ స్వరూప స్వభావాలు మనంతట మనకే అవగతమవుతాయి. అటువంటి స్థితిలో మన ననుస్థులు పరిష్కరింపబడతాయి. అటువంటి సందర్భాలలో మనకి మూఢ విశ్వాసాలు పరిగణనకు రావు. వాటి ప్రభావం మన మీద వుండదు. నిజానికి మనం యే పని చేసినా మూఢవిశ్వాసంతో చేయరాదు. అది సహేతుకమయినదిగా ఉండాలి. హేతువాదం మంచిది.

అంతః పరిశీలన, ఆత్మావలోకం వల్ల మన ఋషుల విజ్ఞానం యెంత మహా త్తరమయినదో మనకి అవగాహన అవుతుంది. ఉదాహరణకి మనలో అయిదుగురు శత్రువులున్నారు. వారు అయిదుగురు 'శాంతికి' శత్రువులు. అవి లోభం, ఈర్ష్య, కోపం, గర్వం, అత్యాశ. ఈ ఆరుగురి శత్రువులని మనలోనుండి పాండ్రోలితే, మనలో అవిచ్ఛిన్నమైన, విష్కలంకమైన, నిర్మలమైన శాంతి యేర్పడుతుంది.

'ఆశ' మానవుని ప్రగతికి చిహ్నం. కాని "అత్యాశ" మానవ వతనానికి చిహ్నం. "అత్యాశ" మానవుణ్ణి యే స్థాయికైనా దించు తుంది. అది యితరులకు హాని చేపేదిగా పరిణమించరాదు.

"ఆత్మ పరిశీలన" అన్న పదానికి అర్థం "పగటి కలలు కనడం" అని మాత్రం అనుకోరాదు "వెనుకంజ" అని భ్రమించరాదు. నిరాశ నిస్పృహలకు చిహ్నంగా భావించరాదు.

విమర్శనాత్మక శక్తి మవిషిలో యినుమడించినప్పుడు అది మానవ మేధస్సును సునిశితంగా ఉంచుతుంది. ఎల్ల వేళల అప్రమత్తతతో వుండు తుంది. మనోబలాన్ని చేకూరుస్తుంది. ఆత్మవికాశాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఆత్మ పరిశీలన మానవాభ్యుదయానికి దోహదకారి. దాని మూలంగా మనం సరియైన మార్గంలో పయనిస్తున్నది లేనిది తెలుస్తుంది. మనం సరిగ్గా మన కర్తవ్యాన్ని నెరవేరుస్తున్నామా? లేదా? అని విచక్షణ చేసు కోవడం అవసరం. దాని మూలంగా మనం గతంలో చేసిన పొరబాట్లు యెందుకు చేసామా? అని శ్లేషించడానికి పనికివస్తుంది. చేసిన పొరబాట్లు భవిష్యత్తులో మార్గదర్శిగా పరిణమించాలి. అది మనకి వొక వార్నింగ్ లా

వుండాలి. జీవితం చాలా సూక్ష్మమైంది. ఒకే తప్పును రెండు పర్యాయములు చేయకూడదు. మనిషి జీవితానికి వ్యవధి చాలదు.

చేయరాని, చేయలేని పనులు జోలికిపోయి కాలం వృధా చేయరాదు. మనకి అభివికాని పనుల జోలికి వెళ్ళరాదు. వాటిని వీలయితే పరిష్కరించుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

ఐశ్వర్యానికి మార్గం అంటే మార్కెట్టుకు వెళ్ళినట్లే అన్నాడు బెంజిమిన్ ఫ్రాంక్లిన్. అదృష్టం, ఐశ్వర్యం అందర్నీ వరించవు. మరి ఎవర్నీ వరిస్తాయి? కష్టపడేవాణ్ణి వరిస్తాయి, పొదుపుగా ఉద్యుచేసేవాణ్ణి వరిస్తాయి. వేస్తు చేయరాదు. కాలాన్ని, ధనాన్ని వృధా చేయరాదు. ఆ రెంటిని చాలా జాగ్రత్తగా, తెలివిగా వాడుకోవాలి. కష్టపడందే, పొదుపు చేయందే యే పని సాధ్యంకాదు.

ఒక అరేబియన్ సామెత ప్రకారం ఒక వ్యక్తిని అవివేకిగా నిర్ణయించేవి అరుగుజాతి. అవి కోపం (కారణం లేకుండా), సంభాషణలు (లాభం లేకుండా), మాపు (ప్రగతి లేకుండా), విచారణ (ధ్యేయం లేకుండా), కొత్తవాటిని గుడ్డిగా నమ్మడం, శతృవులని మిత్రులుగా భ్రమించడం.

మనకున్న బలహీనతలను మనం తెలుసుకోవాలి. సోమర్ శెట్ మాధుం వొకసారి అన్నారు. 'మన బలం మన బలహీనతను తెలుసుకోవడం దానికి లొంగిపోకుండా వుండడం.' కనుక మన బలహీనతను తెలుసుకోకపోతే మన బలాన్ని అంచనా వేసుకోవడం యెలా?

థామస్ కార్మెల్ అన్నట్లుగా, 'మనం చేసే పెద్ద పొరబాటు యేమిటంటే మనలో యే పొరబాటు లేవనుకోవడం.' తప్పు చేయనివాళ్ళు పిరికివాళ్ళు, ఆత్మవిశ్వాసం లేని వారు. తప్పులుచేసి అవి సరిదిద్దుకున్నవారే గొప్పవారు. తప్పులు చేస్తామని భయపడేవారు యే పనిని చేయలేరు. అసలు తప్పు చేయనివారు యే పనిని జీవితంలో చేయలేరు. ధైర్యంగా, నిర్భయంగా యేదైనా యెదుర్కోగలవారే జీవితంలో ముందుకు సాగిపోగలరు. తప్పులు చేస్తేనే జీవితంలో విజయాన్ని సాధించగలుగుతారు. తప్పు చెయ్యడం కాదు తప్పు. చేసిన తప్పు మరలా చేయడం తప్పు.

విమర్శ యెలాగుండాలి?

వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సద్విమర్శ యెంతగానో దోహదం చేస్తుందన్న సత్యం నిర్వివాదాంశం. విమర్శలు రెండు రకాలు. మంచి విమర్శలు, చెడు విమర్శలు. చెడు విమర్శలు మనషిని కృంగిస్తాయి. శుభ్రత్వాహ పడస్తాయి కాని యే విమర్శనైనా సహృదయంతో స్వీకరించాలి. పొగిడితే ఉబ్బిపోవడం, తెగిడితే కృంగిపోవడం వనికిరాదు. విమర్శకుని విమర్శన ద్వారా అతని వ్యక్తిత్వం బయటపడుతుంది. విమర్శింప బడ్డ వ్యక్తి వ్యక్తిత్వం యనుమడింపబడుతుంది. పదిమంది పొగిడి ఏ వాక్కోరో చెడుగా వుందని విమర్శిస్తే కొందరు ఆ ఒక్క కు విమర్శకి కృంగిపోతారు. అది అంత అభిలాషవీయంకాదు. ఎవరి యిష్టం వారిది. ఎవరి అభిప్రాయం వారిది. కువిమర్శకులను శతృవులుగా భావించడం పొరబాటు. పదిమంది బాగుందన్నప్పుడు యే వాక్కోరికి నచ్చకపోతే వరవాలేదు. దానిని గురించి యోచించడం అవసరం. విమర్శకుడయినా, రచయితైనా వాస్తవాలను గుర్తించడం అవసరం చాలామంది తమ బలహీనతలను, లోపాలను అంగీకరించడానికి వెనుకాడతారు. తమ తప్పులను యితరులు చూపితే సహించలేరు. తమ లోపాలను తాము అంగీకరిస్తే పదిమందికి లోకువైపోతావన్న భయం, విమర్శలు స్వీకరించడం వలన తమ లోపాలను తాము తెలుసుకొని, నరిదిద్దుకోవడం జరగాలి. మరింత అభివృద్ధి చెందాలి. వ్యక్తిలోని చిన్న పిల్లల మనస్తత్వాన్ని చంపుకోవాలి. అది వ్యక్తిత్వ వికాసానికి పునాది.

ఎవరితోనూ వాదనలోకి దిగరాదు. మీకు నచ్చని విషయంలో దూరంగా వుండడానికి ప్రయత్నించండి. పామాశ్యం గా నలుగురు వాక చోట చేరితే నాలుగు విధాలైన అభిప్రాయాలు వస్తాయి. మీరు వాటిలో యేకీకరించకపోవచ్చు. అవి మీకు నచ్చకపోవచ్చు. కొందరు కేవలం తమ అధిక్యతను పెంచుకోవడానికి యితరులను విమర్శిస్తారు. వారికి మరే

ఉద్దేశ్యం వుండదు. దానిమూలంగా వారెంత అపరాధం చేస్తున్నారో వారికి తెలియదు ఎంతవరకు వారు అవతలి వారి మనస్సు కష్ట పెడుతున్నది వారికి అవగతం కాదు. మరికొందరు కేవలం హాస్యం కోసం, వినోదం కోసం, తమ ఆధిక్యత, ప్రత్యేకతల కోసం యితరులను విమర్శిస్తూ వుంటారు. ఇవి రాజకీయాలలో, సాహిత్యంలో, కళంలో మన కెక్కువగా గోచరిస్తూ వుంటాయి.

విమర్శకులలో కొన్ని లక్షణాలు మనకి గోచరిస్తాయి. వారు విశ్వ సించినదే వాప్పు అని మిగతావారి అభిప్రాయాలన్నీ తప్పుని వారి భావన. అది సరియైన దృక్పథం కాదు. ఇతరుల అభిప్రాయాలను కూడా తెలుసుకోవాలి. వాటిలో యెంత యదార్థంవుందో గమనించాలి. ఒకే పంథా అవలంబించరాదు.

“సత్యం భూయాత్. ప్రియం భూయాత్, నభూయాత్ సత్యమప్రియం” అన్నారు, మన పెద్దలు. అంటే నిజం చెప్పండి, ఇష్టమయినవి చెప్పండి. నిజమైనాసరే అయిష్టమైన సంగతులు చెప్పకండి అని దీని అర్థం. అయిష్టమైన విషయానైనా రుచిగా చెప్పడం నేర్చుకోవాలి. ఎలాగంటే చేదుమందుని పంచదార పూతతో అందిస్తారు హోమియోపతి వైద్యులు. రోగులు అనందంగా మందును స్వీకరిస్తారు. వారి వ్యాధి నయం చేసుకుంటారు. అలాగే విమర్శలు కూడా అపిల్సులాగా వుంచాలి. అయి ర్వేదం, అలోపతి మందులా చేదుగా వుండరాదు. అవి బాగా పని చేయొచ్చు కాని ముందు వాటి చేదును, వెగటును భరించాలి కదా!

మరో విషయం విమర్శకులు గమనించాలి. విమర్శించేముందు అక్కడి వాతావరణం తమకి అనుకులమా లేక ప్రతికూలమా అన్న విషయాన్ని ముందుగా గమనించాలి. గుడ్డెద్దు చేలో పడ్డట్టుగా ప్రవర్తించరాదు. మీరు విమర్శించే వ్యక్తులకు సంబంధించిన వ్యక్తులు అక్కడున్నప్పుడు మీరు విమర్శించవద్దు అది బహు అనర్థాలకు దారితీస్తుంది. అవతల వ్యక్తి మీకెంత సన్నిహితులయినాసరే ఆప్తులయినాసరే వారి సమక్షంలో విమర్శలు చేయరాదు. మీరు ఒకవిధంగా విమర్శిస్తే అది అవతల

వారికి మరో విధంగాపోయి చేరుతుంది. మీ భవం యెదయినాసరే మీ భాషను జాగ్రత్తగా వాడాలి. మీకు తెలియకుండా మీరు మాట్లాడే భాష పదిమందికి పది రకాలుగా అర్థం అవుతుంది. అది పది రకాలుగా ప్రచారమవుతుంది. ఆ ప్రచారం మీకు అపచారం చేయవచ్చు. మీరు చెప్పదలచుకున్నది ఆ వ్యక్తి ముందరే కుండి బద్దలు కొట్టినట్లుగా చెప్పండి ఫరవాలేదు. కాని పరొక్షంలో యేమీ వారిని గురించి విమర్శించకండి ఒంటరిగావున్నప్పుడు ఎవరయినాసరే తమపై వచ్చిన విమర్శను సహృదయంతో స్వీకరిస్తారు. అదే పదిమందిలో నైతే బాటేకి విషకీతార్థాలు వస్తాయి. అది లోకసహజం మీరు విమర్శించదలచినప్పుడు దానికి ఉపోద్ఘాతాలు తగిలించకండి. చెప్పదలచుకున్నది సూటిగా అర్థమయ్యేరీతిలో చెప్పండి. విషయాన్ని మళ్ళీ సాగతీయకండి, ఎక్కడి కక్కడ 'కట్' చెయ్యండి. కొందరికి విమర్శనల కాకపోయినా దాని ముందర మీరుచెప్పే బంగాళాఖాతం వంటి ఉపోద్ఘాతంవల్ల బాధకలుగుతుంది. మీరుచేసే విమర్శమంచిదే కావచ్చు. దాని ముందు ఉపోద్ఘాతం కొందరికి వచ్చకపోవచ్చు. చెప్పేదేదో సూటిగా చెప్పొచ్చుగా—విని సంతోషించే వాళ్ళం. ముందు ఆ వెదవ ఉపోద్ఘాతం ఎందుకు చేంతాడులా? అని కొందరు అనడం నేను విన్నాను. అటువంటివి అనవసరపు కలహాలకు దారి తీస్తాయి.

కొందరు తాము విమర్శించదలచుకున్న వ్యక్తిని వదిలేసి మిగతా వారిపై తమ విమర్శలను కురిపిస్తారు. అది మరీ ఆనర్థం! అందరికీ బాధలుగుతుంది. అనలు విషయానికి రండి 'సార్' అనవసర విషయాలు నకెందుకు? అని అక్కడి వారిచే అనిపించుకుంటారు. దాన్నే అధిక ప్రసంగం అని కూడా అంటారు.

కొందరు తాము విమర్శించదలచుకున్న విషయాన్ని, వ్యక్తిని యితర విషయాలతో, యితర వ్యక్తులతో పోలుస్తారు. అది మంచిదికాదు. పోలికలవల్ల చీలికలు కలిగించిన వారవుతారు. ఎవరి ప్రత్యేకత వారిది ఒకరితో మరొకరిని పోల్చరాదు. మన చేతి అయిదువేళ్ళూ వొకలా ఉన్నాయా? ఒక తల్లి పిల్లలందరూ ఒక్కలాగే ఉంటున్నారా? ఎవరి

అదృష్టం వారిది. ఎవరి ప్రత్యేకత వారిది. ఎవరుతెంచే వారి కడు పే నిండుతుంది.

విమర్శనలో వ్యంగ్యం పనికిరాదు. వ్యంగ్యం పిరికితనానికి లక్షణం. అన్యప్రదేశంగా విమర్శించడం అంత మంచి లక్షణం కాదు. అది మీ మేథాశక్తికి తార్కాణమయినా యదార్థానికి అభిలషనీయం కాదు. మీరు వ్యంగ్యంగా విమర్శించడం మూలంగా మీకు సూటిగా చెప్పే ధైర్యం లేదని యితరులు భావించడానికి అవకాశం వుంది. అలాగేయడం మూలంగా మీ అంతట మీరే లోకువై పోతారు. మీరు భవిష్యత్తులో అవతలి వ్యక్తిని గురించి యేమి చెప్పాలన్నా నంకోచిస్తారు. దానిని అతను యే విధంగా అర్థం చేసుకుంటాడోనని భయపడతారు. మీరెంత తెలివిగా మాట్లాడినా తప్పనిసరిగా అది మీ పిరికితనానికి లక్షణమే! నిజాన్ని సూటిగా చెప్పడానికి మీరు భయపడుతున్నారనే విషయం మీరటువంచి వాతావరణాన్ని శట్టుకోలేరన్న యదార్థం విశదమవుతుంది.

విమర్శన చేపేటప్పుడు ఉన్నవాటిని గురించే విమర్శన చేయండి. లేనిపోనివాటి జోలికి వెళ్ళకండి. విమర్శించేముందు బాగా ఆలోచించండి. మీ విమర్శ అవతల వ్యక్తికి సంబంధించి మాత్రమే నిశితంగా వుండాలి. అతని కుటుంబ సభ్యులను గురించి వుండరాదు. ఆ వ్యక్తి ఆంతరంగిక విషయాలను గురించి విమర్శించరాదు. విమర్శ అంటే కత్తిమీద సాము వంటిది. అని గ్రహించాలి. తరువాత మరో చిన్న విషయం మీరు అంటే విమర్శకులు తప్పక గమనించాలి మీరు వాడే భాష సాధ్యమయినంత వరకు సౌమ్యంగా, సంస్కారవంతంగా వుండేట్టు చూడండి. ఉదాహరణకి 'అమ్మా! మీ నాన్నగారు యింట్లో వున్నారా?' అని అడగడానికి 'ఏం నీ అమ్మ మొగుడు యింట్లో వున్నాడా?' అనడానికి తేడా లేదు. రెండింటికీ అర్థం వొక్కటే అయినా రెండింటి 'రియాక్షన్'లో యెంతో వ్యత్యాసం వుంది. మీ విమర్శలు సర్వజనమోదకంగా వుండాలి. మీ మధ్య యేవో మనస్పర్థలుండి ఆ విధంగా విమర్శిస్తున్నారన్న భావన ప్రజలలో కలుగరాదు. విమర్శనలో మీ మీ వ్యక్తిగత విభేదాలకు తావివ్వరాదు.

ప్రతి వ్యక్తి యేవో తప్పులుచేస్తూనే వుంటాడు వాటిని గోరంతవి

కొందంతగా చేసి చూపరాదు. మీరు యే వ్యక్తినై నా విమర్శించే ముందు అతని గుణగణాలను ప్రశంశించండి. మీ విమర్శ నద్విమర్శే అన్న అభిప్రాయాన్ని ప్రేక్షకులలో కలిగించండి. మీ మీద వారికి నదభిప్రాయం కలిగేట్లు చూసుకోండి. అనంతరం విమర్శన సంస్కారవంతంగా మిత, హిత పంచనాలతో ప్రారంభించండి. మీరు చేసే విమర్శలో మీ ఆహం భావాన్ని ప్రదర్శించకండి. మీ విజ్ఞానాన్ని అధికంగా ప్రదర్శించకండి. మీ విమర్శనలను అవతలివారు శ్రద్ధగా వినేవిధంగా వారిని ఆయత్తం చేయండి. విమర్శనలో మార్గవత్వం కనిపించాలిగాని మార్గంగవత్వం గోచరించరాదు.

వ్యక్తిత్వ వికాసం అనగానే మనకి డాల్ ిర్నేజ్ గుర్తొస్తాడు. అతను వ్రాసిన గ్రంథాలు “హా టు స్టాప్ వరీయంగ్ అండ్ స్టార్ట్ థింకింగ్.” “హేటు విన్ ఫ్రండ్సు అండ్ ఇన్ఫ్యూయన్ పీపులు” అనేవి చిరకాలస్మరణీయాలు. అందులో వారు వారి అనుభవాల సారంవ్రాస్తారు. మన తప్పులను విమర్శకులుగా ముందుగా మనం వొప్పుకోవాలి అంటారు ఆయన. తన తప్పు తాను వొప్పుకున్నవాడు పంహిలో మనీషి అనిపించు కుంటాడు.

మీరు మంచివత్త కావాలంటే!

మీరు మంచివత్త కావాలంటే ముందుగా మీ కలాంటి కోరిక వుండాలి. ఆ కోరిక ధృఢమయినదిగా వుండాలి, ఒక్క కోరిక మాత్రమే వుంటే చాలదు. దానిని సాధించే వట్టుదల, సాధన సామాగ్రి మీ వద్ద వుండాలి. దానికి మీ గట్టి ప్రయత్నం వుండాలి. కృషితో నాస్తిదుర్భిక్షం అన్నారు. 'సాధనచే సమకూరును సర్వస్వం' అన్నారు పెద్దలు.

వేషభాషలు అన్నారు గనుక. మీరు మంచి వత్త కావాలంటే ముందుగా మీ వేషం మార్చుకోవాలి. మీ పరిసరాలను అందుకు అనువుగా మలచుకోవాలి. మీరు సంచరించే ప్రదేశాలను మీరే యెంచుకోవాలి, విద్యాధికుల చెంత సంచరించి వారివద్దనుంచి విషయ పేకరణ ముందుగా జరపాలి. సబ్బెకును ముందుగా చదివిగాని, యితరులను అడిగిగాని తెలుసుకోవాలి. విషయం తెలుసుకున్నంత మాత్రంచేత మంచి వత్తకారేరు. దానిని సరియైన మార్గంలో వాడడాని తరువాత మరో విషయాన్ని సందర్భం చెడకుండా అమర్చుకోవాలి. ఆ విషయాల నన్నింటిని సరిగ్గా అమర్చామా లేదా అని మరోసారి పరిశీలించాలి. అసందర్భంగా వుండే విషయాలను అందులో పొందుపరచరాదు అసభ్యకరంగా వుండే విషయాలను విడిచిపెట్టాలి. సమయ సందర్భాలను గమనించాలి. విషయ పరిగ్రహణలో వివేచన ప్రదర్శించాలి. ఎక్కడ, ఏ సందర్భంలో ఎవరితో ఏమి మాట్లాడాలో ముందుగానే నిర్ణయించుకోవాలి. మాట్లాడే విషయం యెంత ముఖ్యమో, మాట్లాడే విధానంకూడా అంతే ప్రధానం అని గ్రహించాలి. ఎంతమంది విషయాన్నైనా చెడు భాషలో చెప్పితే శ్రోతలు హర్షించరు వాడే భాష మృదువుగా, మధురంగా, అనింద్యంగా, అందంగా వుండాలి. మాట్లాడుతూన్నంతసేపు చిరునవ్వు మీ పెవాలమీద నాట్యం చేస్తూ వుండాలి, ముఖకవళికలు మీ భావాన్ని శ్రోతలకు అతి సులభంగా అందించేలా వుండాలి హావభావ ప్రకటన తదనుగుణంగా వుండే విధంగా చూసుకోవాలి. శ్రోతలకు అర్థం కాని రీతిలో సంభాషణలుండరాదు. ప్రతి విషయం అందరికీ అరటిపండు వొలిచిన విధంగా వుండాలి. మీ మనస్సులో వాకటి అనుకుని మరొకటి మీ మాట ద్వారా పలుకరాదు. అనుకున్నది అనుకున్న విధంగా సూటిగా, దాటిగా, నీటుగా చెప్పాలి.

అన్యప్రదేశంగా చెప్పితే అందరికి అవగాహన కాక వ్యతిరేకార్థాలకు దారితీసి వాతావరణం మారే ప్రమాదం వుంది. రెండర్థాలు వచ్చే మాటలను వాడరాదు అశ్లేల పదాలను అసలు వాడరాదు. మీరు చెప్పే విషయాన్ని మితంగా, హితంగా చెప్పాలి. ఏ విషయాన్ని సాగతీయకూడదు, ముక్కుది అంటే తలచుట్టు చేయి త్రిప్పి చూపరాదు.

మంచి వక్త కావడం అంటే అది అంత శుభసాధ్యంకాదు. ఎన్నో వివరాలను పేరించాలి ఆ వివరాలు సరియైనవి అవునా కావా అని పరిశీలించాలి. పరిశోధించాలి. అనుమానాలుంటే నివారణ చేసుకోవాలి. మీరు చెప్పే విషయంపై శ్రోతలకు భేదభావం కలుగరాదు. మీరు చెప్పే విషయం గురించి శ్రోతలకు అప్పటికే అది సరియైనది కాదన్న భావం కలిగించరాదు. యదార్థాన్ని చెప్పడంలో కూడా సునిశితంగా, సుహృద్భావంతో, సుశైలిత చెప్పాలి. చెప్పింది శ్రోతలు వింటున్నారా అన్నది గమనించాలి. మీ భాషతోపాటు మీ వుచ్ఛారణ కూడా స్వచ్ఛంగా వుండాలి మీరు పలికే ప్రతిమాట జనానికి అర్థం కావాలి. వ్యక్తి పువయోగించే భాషను బట్టే అతని విజ్ఞానం, వివేకం, అనుభవం సంస్కృతి అర్థమవుతాయి. వక్త తన భాషను ముందు సరి చూచుకోవాలి. ఆ తరువాత భావం విషయం ఆలోచించాలి. అక్కడి వాతావరణాన్ని ముందు బాగా పరిశీలించి అర్థం చేసుకోవాలి వీరికి యే విధంగా చెప్పాలి. ఏ విధంగా చెబితే వీరు మన మాటలను వింటారు. మనల్ని వ్యతిరేకించడం అన్నది ముందుగా ప్రతివక్త అర్థం చేసుకోవాలి. అనుకూల వచనాలతో ఆరంభించాలి. అవుసరమయిన చోట్ల ప్రతికూల వచనాలు వాడవచ్చు. అది కూడా అత్యవసరమనుకుంటేనే తప్పవదరాదు.

200 సంవత్సరాలక్రితం చై నీస్ ఫిలాస్ ఫర్ కన్ ఫ్యూషియన్ సంభాషణ చాతుర్యత మీద వాక పరిశోధనా వ్యాసం రాసాడు. అందులో అనేక విషయాలను గురించి చర్చిస్తూ, 'మీరు మాట్లాడే మాటలను అతి జాగ్రత్తగా, చూచి, తూచి వాడండి. మీ మాటే మీకు చేటు తెస్తుంది. యదార్థం సహితం దారి తీస్తుంది' అని వ్రాసాడు మీద చేపే వ్యాపారం దెబ్బతీస్తుంది. మీ మిత్రులు మీ శత్రువులవుతారు. మీ వుచ్ఛారణ జాగ్రత్త

తగా వుండేట్లు చూసుకోండి ఒక భాషలో వొక మాటకు వొక అర్థం వుంటే అదే మాటకు మరో భాషలో మరో అర్థం వుండొచ్చు. ప్రాంతీయ పరిమాణాలను కూడా వక్త చూసుకోవాలి. ఉదాహరణకి నెల్లూరువైపు 'మెట్టు' అంటే 'చెప్ప' అని అర్థం. (Shoe) అదే కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాలలో మెట్టు అంటే (Step) అని అర్థం అదే విధంగా 'కమ్మ' అంటే విశాఖజిల్లాలో తాటాకు అని అర్థం కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాలలో 'చెవికి పెట్టుకునే దుద్దులు' అని అర్థం. అంతేకాదు అదవొక కులానికి పేరు కూడా. మీరు మాటాడేటప్పుడు మీరు వాడే మాటలను అతి జాగ్రత్తగా వాడాలి.

తెలుగులో 'రండి' అంటే 'దయచేయండి', 'లోపలికి రండి' అని అర్థం. అదే హిందీలో 'రండి' అంటే 'ముండా' అని అర్థం. 'మోసం' అంటే తెలుగులో మోసగించడం అని అర్థం. హిందీలో 'వోతా వరణం' అని అర్థం. తెలుగులో 'వేరం' అంటే 'న్యాయవిరుద్ధమైనది' అని అర్థం. అరబ్బీలో 'తైం' అని అర్థం. కనుక కొన్నిచోట్ల యిటువంటి అర్థపరమైన అనర్థాలు కూడా యెదురయ్యే అవకాశాలు 'వక్త' లకు వుంటాయి.

వక్తలు ముఖ్యంగా గమనించాల్సిన విషయాలు వుచ్చారణ, పక విభాగం, ద్వనిలో ఆరోహణ అవరోహణలు, పలికే విధానం వక్తృత్వం పూర్వజన్మ విశేషం అని మన పెద్దలు అంటారు. అదే విధంగా ఔచిత్యం. అంటే సందర్భ శుద్ధి. ఏ సమయంలో యే విషయాన్ని యేరకంగా చెప్పాలి అన్నది. అభ్యాసంతో కొంతవరకే అది అరివడుతుంది ఔచిత్యం జన్మతః రావలసిందే. కొందరు వుపన్యాసకులు సంతాప సభలోను, సన్మాన సభలోనూ వొకే విధంగా మాట్లాడుతారు. అది అనౌచిత్యంగా వుంటుంది. దానివల్ల వక్త వ్యక్తిత్వానికే దెబ్బ.

ఈ వూరు మంచిదేనా? అన్నాట్ట వొకాయన. నీ నోరు మంచిదేనా? అని ఎదురు ప్రశ్నవేళ్లాట్ట మరో ఆయన. కనుక నీ నోరుమీద వూరు మంచితనం ఆధారపడి వుంటుంది అన్నమాట!

మంచివక్తకు మరో లక్షణం వుండాలి. చదవడమేకాక, చదివింది

గుర్తుంచుకోవాలి. గుర్తుంచుకోవడమేకాక అవసరమయినప్పుడు అది చెప్పగలగాలి, ఆ చెప్పడం కూడా యెంతో నేర్పుగా కూర్పుగా, ఓర్పుగా చెప్పాలి. అనర్థాలు, అపార్థాలు కలిగే విధంగా చెప్పరాదు.

‘సత్యం భూయాత్, ప్రియం భూయాత్, శ్రీభూయాత్ సత్యమప్రియం’ అన్నారు. అంటే నిజం చెప్పాలి. హితమయిన విషయాలు చెప్పాలి. కాని నిజమయినా సరే అప్రియమైన విషయాలను చెప్పరాదు అని అంటారు. ‘చావు కబురు చల్లగా చెప్పాలి’ అనే దాని అర్థం యిదే!

మీ వుపన్యాసంలో మీరు మంచి మంచి విషయాలనేకాక మంచి మంచి వుపమానాలను కూడా చేర్చుకోవాలి. ఆ వుపమానాలను కూడా మీరు భారత, భాగవత, రామాయణాది పురాణ గ్రంథాల నుండి యెన్నుకోవడం మంచిది. మీ వుపన్యాసాన్ని వొక శ్లోకంతో ప్రారంభించండి. మీ వుపన్యాసాన్ని వొక అంగ్ల సామెతతో పరిసమాప్తం చేయండి. దాని ప్రభావం యెలాగుండుందో చూడండి. అప్పుడు శ్రోతలకి మీపై యెంతో గౌరవం పెరుగుతుంది మీరు సంస్కృతంలో, తెలుగులో, ఇంగ్లీషులో కూడా దిట్టలనే విషయం అవగతమవుతుంది.

మీ మెదడులో యేముందో తెలిపేది మీ భాష డాల్ కార్నేజి అనే అంగ్ల పండితుడు. మేధావి యేమన్నాడో తెలుసా? మీ పేరు పదిమంది చెబుతూంటే. దానిని మీరు వింటూంటే మీకు కలిగే అనుభూతి, ఆనందం మరో మాటలో లేదు. ఇది ముమ్మాటికి నిజం అన్నాడు.

మంచిమాటతో కలుగుతుంది పరిచయం అది పెరిగి పెరిగి స్నేహంగా మారుతుంది. ఆ స్నేహం మీకెంతో భవిష్యత్తులో వుపయుక్తమవుతుంది. చరిత్రలో గొప్పవక్తలు యెందరో నిలచిపోయారు అదర్భవంతులయ్యారు. అంటోనీ వంటి వక్తలు, చర్చిల్ వంటి వక్తలు, వివేకానందుని వంటి వక్తలు చరిత్రగతినే మార్చేరు. వివేకానందుని వాక్కు చికాగోలో జరిగిన మత సమావేశం జ్వలన్నే మార్చింది. బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యాన్ని చర్చిల్ వంటి మేధావుల వాక్కు విస్తరింపజేసింది. అంటోనీ వాగ్దాటి రోమన్ జాతీయులందరినీ విప్లవానికి పురిగొలిపింది. చిక్కమాటతో జాతి గమనాన్నే మార్చొచ్చు అన్నాడు మెకాలే!

సంభాషణా చాతుర్యం

అలవర్చుకొండి

సంభాషణా చాతుర్యం తప్పక వ్యక్తిత్వ వికాసానికి విశేషంగా దోహదం చేస్తుంది. మనం వుదయం నిద్ర లేచిం దగ్గర్నుంచి మరల రాత్రి నిద్రపోయేవరకు యెంతోమందిని కలుస్తూవుంటాం. పంభాషిస్తూ వుంటాం. పనిని సాధించుకు రావాలంటే అది అందరివల్లా సాధ్యమయ్యేది కాదు. మాటల చమత్కారం కావాలి. తమ ద్యేయాన్ని సాధించే విధంగా సంప్రతింపులు జరపాలి. అవతలి వ్యక్తి అభిరుచులకు అనుగుణంగా నడుచు కోవాలి. మాట్లాడాలి మీ స్వంత భావాలను, అభిరుచులను కొంతపేపు ప్రక్కకునెట్టాలి. మీకది యిష్టం లేకపోయినా పరే తప్పనిసరిగా అచరించాలి. అనేక తరహాల వ్యక్తులు మన నిత్య జీవితంలో యెదురవుతూ వుంటారు. వాళ్ళతో సంభాషణలు జరిపే విధానాలు నేర్చుకోవాలి. అందరికీ వొకరకంగా సమాధానాలు చెప్పరాదు.

ఉద్యోగాల కొరకు మీరు యింటర్వ్యూలకి వెళ్తారా. అక్కడ వాళ్ళ డిగిన ప్రశ్నలకి చక్కటి సమయస్ఫూర్తితో, విజ్ఞతతో, అనుభవంతో, అనుకువతో సమాధానాలు చెప్పి నెగ్గుకురావాలి. అంతేగని 'స్క్వెర్ పెగ్ యిన్ ఏ రౌండుహాల్' కాకూడదు.

అవతలి వారిని అలరించే మాటలను, ప్రభావితంచేపే ప్రసంగాన్ని, వారి ఔదార్యాన్ని పొందే విధంగా మాట్లాడాలి. మీరు మాట్లాడే విధానాన్ని బట్టే యితరులు మీ మాటలకు ప్రభావితులవుతారు. స్పందిస్తారు. మాటల చేత మన్ననలందుకునేకదా మహాత్ములు మనకు వరాలనిస్తారు. దేవతలని కూడా మెప్పించేవి ఆ మాటలే! స్తోత్రాలకు లొంగని నారుండరు. అభినందన వాఙ్మాలకు అలరింపు చెందనివారు అరుదు. అనుకూల సంభాషణ అనవతరము

అభిలాషనీయము. నాయకత్వము సాధించడానికి ఇది నరియైన ఆయుధము. సిద్ధాంతాలను వల్లిస్తూ, ఆశయాలను ఏకదువుపెడుతూ అందరినీ ఆకర్షించడం చమత్కార సంభాషణా చతురుని ఆదర్శం.

చమత్కార సంభాషణకు తోడుగా మన కంఠస్వరం ఉండాలి. అది భగవద్దత్తమైన వరం. కొందరు చక్కగా మాట్లాడుతారు కాని వారి కంఠస్వరం వినసొంపుగా ఉండదు. వారిలో సాహిత్య పరిజ్ఞానం యెంతో ఉండొచ్చుకాని కంఠమాధుర్యం కుంటుపడితే కర్ణపేయంగా ఉండదు. కొందరి సంభాషణలు వినసొంపుగా ఉంటాయికాని అందులో విషయం మాత్రం ఉండదు.

మరో విషయం. మంచి కంఠస్వరంతో పాటు చక్కటి పదోచ్ఛారణ పద విభాగం కూడా ఉండాలి. అప్పుడు మీ అభిప్రాయాలు అవతలి వారికి యథాతథంగా వికదమవుతాయి. ఉచ్చారణా లోపంవల్ల మీ సంభాషణలోని మాధుర్యం, అర్థం మారుతుంది. ఉదాహరణకి మీరు “రామునితో కపివరుండిట్లనియే...” అని ఉందనుకోండి పదవిభాగం లోపిస్తే ‘రామునితో కపివరుండిట్లనియే’ అని వినిపిస్తుంది. అర్థమే మారుతుంది. కనుక ఉచ్చారణా పదవిభాగం సరిగ్గా ఉంచేనే విషయం అవతలి వారిని ప్రభావితం చేస్తుంది. అదీకాక మీరు చెప్పదలచిన విషయాన్ని నాన్నకుండా, త్వరితగతిని చెప్పాలి. చెప్పడంలో అరమరికలు లేకుండా చెప్పాలి అంతేగాని అరగంట తమ్ముకున్నా అర్థంకాని విధంగా వుత్తేక్ష పూరికంగా ఉపన్యాసంచేస్తే వున్నకాస్త అవకాశం వూడి చక్కాపోతుంది.

మీ కంఠస్వరం మృదువుగా, నెమ్మదిగా, మధురంగా వుండేట్లు మీరు ముందుగా రిహార్సిల్లు చేసుకోవాలి అక్కడికి వెళ్లి తవ్విబ్బయి ‘ఔంకాయీ వుచ్చుకోండి’ అనబోయి ‘ఔంకాయీ పిచ్చికోండ’ అనకూడదు. షేవరికార్దరు మీద ముందుగా మీ కంఠస్వరం రికార్డు చేయించుకుని వినండి. మీ లోపాలు మీకు తెలుస్తాయి. వాటిని పరిశుద్ధుకోండి. మీరు మంచి వ్యక్తి కాక వక్తలుకూడా అవుతారు కంఠస్వరం, భాషా, ఉచ్చారణ మిళితం ద్వారా మీ వ్యక్తిత్వాన్ని దర్శనంగా చూపించవచ్చు, మీరు యేద

యినా వొక పార్టీకి వెళ్ళారనుకోండి. అక్కడ మిమ్మల్ని వొక వ్యక్తి తన దుస్తులతో, రూపురేఖలతో, సంభాషణా చతురతతో మిమ్మల్ని ప్రభావితం చేస్తాడు. అతన్ని బాగా గమనించండి. పైన చెప్పిన లక్షణాలన్నీ అతనిలో మీకు స్పష్టంగా గోచరిస్తాయి. అటువంటి వారు సమాజంలో విజయవంతంగా రూపొందుతారు

మీరు యీ సందర్భంలో మరో ముఖ్యమైన విషయాన్ని గమనించాలి. అవతలి వ్యక్తి మీకు వ్యక్తిగతంగా యిష్టం లేకపోయినా అతనితో మాట్లాడకలసిన అగత్యం కలుగవచ్చు. అప్పుడు మీ వ్యక్తిగత ద్వేషాన్ని ప్రకటించరాదు. ఉద్రేకం పనికిరాదు. కంగారు పడరాదు. ఇష్టం లేనట్లు కనిపించరాదు. ఎవరితో నైనా సరే ఎంత వుద్వేగంలో వున్నా నవ్వుతూ పలుకరించాలి. ప్రశాంతంగా చిరునవ్వుతో సంభాషించ కలగాలి సానుభూతి అవునరమైతే మీ కిష్టం లేకపోయినా సరే సానుభూతిని చూపించక తప్పదు. మీ హావభావాలు మారాలి. సంఘంలో మనకి యెన్నో నచ్చవు. కాని వాటిని వ్యతిరేకించరాదు. సమయం, సందర్భాలను పాటించాలి. అప్రియమయిన నిజాలను కూడా వొక్కక్కప్పుడు చెప్పరాదు. అవి ప్రమాదాలకు దారితీస్తాయి. మీ ధ్యేయం దెబ్బ తింటుంది. మీ సంభాషణలతో అవతలి వారిని మేజిక్ చేసి వారిచే మీ పనులని నెరవేర్చుకోవాలి. అది మీ దక్షతకు చిహ్నం! ఎదుటి వారికి చిరాకును కలిగించే విధంగా భాషను వాడరాదు. సంస్కార యుతమయిన సంభాషణలనే వాడాలి. యతి ప్రాసలకోసం యాతన పనికిరాదు. యతిప్రాసల కొరకు ప్రాకులాడితే యతిప్రాసలే మిగిలి మీ పని పాడవుతుంది. అనవసరంగా హాస్యధోరణి అవలంబించరాదు. వ్యవహారసాధనకు అది అవరోధం కావడానికి అవకాశం వుంది. హాస్యం అతి అయితే అది అపహాస్యం క్రిందకి దారి తీసి అవతలి వారికి ఆక్రోశం కలిగి మన పనికి అవరోధం కలుగుతుంది. అందుకని అనవసరపు హాస్యం నిషేధం. అనవసరమైన చోట అది ఔషధం! కొందరి మాటలను వింటూ వుంటే మన బాధలన్నీ విస్మరిస్తాం వారి మాటలలో ఔషధం ప్రభావం వుంటుంది.

మనం ఊత పదాలను, మూన పదాలను వాడడం తగ్గించాలి. “పోతే... ఇహపోతే.... అమాట కొన్నే...” రాంటి పదాలు తగ్గించాలి. వీరియితే అసలు వాడరాదు. ఎంత చిన్న వువకారం మీరు అవతలి వారి వద్ద నుండి పొందినా కృతజ్ఞతలు చెప్పడం మరచిపోకండి. అది అవతలి వారిని యెంతగానో సంతృప్తి పరుస్తుంది. మీరు చెప్పే కృతజ్ఞతలు కూడా హృదయంలోంచి వచ్చినట్లుగా మీ ఆళ్ళ ద్వారా అవతలి వారికి అర్థమయేటట్లు మీ మాటలలో అభివ్యక్తం చేయాలి. మీరు యెవరి దగ్గరీయినా వువకారం నిమిత్తం వెళ్ళదలచుకుంటే ఆ పనిని వారే చేయగలరని, వారు తప్ప ఆ పని చేయగలిగిన వారు మరొకరులేరని మీరే తప్పక యీ సహాయం చేయాలని అర్థించాలి. ‘దయచేసి మీరు నాకి వొక్క సహాయం చేసి పెట్టాలి. తప్పదు సార్. అది మీ వొక్కరికే సాధ్యం’ అని బ్రతిమాలాలి.

తప్పుమీది కాకపోయినా సరే తప్పంతా అవతలి వారిదే అయినా సరే మీరు వెంటనే “సారీ... బ్రదర్....” అనడంలో తప్పులేదు. అలా అనడం వల్ల అవతలి తప్పు చేసినవాడు విగువడి “మీరు కొడు సార్- సారీ చెప్పాల్సింది నేను-తప్పంతా నాది.” అని తన కృతజ్ఞతను డీమా వణ రూపంలో మీకు తెలియజేస్తాడు. మీకు పదిమందిలో గుర్తింపు వస్తుంది. సానుభూతి కలుగుతుంది. మీ స్వభావం అవతలి వారికి వ్యక్తమవుతుంది. మీకు పోయేదేమీ లేదు కాని మీకు కొండంత అండ లభిస్తుంది. మీకంటేకాక ఆత్మ సంతృప్తి మిగుల్తుంది. మీ హృదయ వైశాల్యానికి మీరే ఆశ్చర్య చకితులవుతారు! సానుభూతితోపాటు, సామరస్యత పెంపొందుతుంది.

నాయకత్వ లక్షణాలలో సంభాషణా చాతుర్యం వొకటయితే సంభాషణలో హాస్యం మరో భాగం. వివిధ సందర్భాలలో మనకి హాస్యం వుపకరిస్తుంది. హాస్యం రెండు వైపుల పదునున్న కత్తిలాంటిది. అది వుపకారంతోపాటు హానికూడ చేస్తుంది. హాస్యం అన్ని వేళలా పనికిరాదు. అది వేగటు పుట్టిస్తుంది కొన్ని సందర్భాలలో.

హాస్యం అన్నది వొక కళ. మీ సంభాషణలను వొక్కక్క సమయంలో హాస్యం రక్తి కట్టిస్తుంది. స్టడీ చేసి వాడితే జోక్సు, చలోక్తులు మీ సంభాషణకి మరింత పూపుషు చేకూరుస్తాయి. అది మీరు చెప్పదలచుకున్న విషయాన్ని బట్టి వుంటుంది. సందర్భాన్ని బట్టి వుంటుంది.

అభినందన నభిలో 'హాస్యం' పేరినట్లు, స్మారకనభిలో పేలదు. జయంతికి, వర్సంతికి వొకే రకమయిన స్పీచ్ యివ్వరాదు. మంచి జోక్లను గ్రహించి వొక డైరీలో నోట్ చేసుకోవాలి. వాటిని సందర్భోచితంగా వుపయోగించాలి.

ఎవరయినా మీతో మాట్లాడుతూవుంటే మీరు వారి మాటలకు అడ్డుతగిలి మీరుకూడా యేదో చెప్పడానికి ప్రయత్నించకండి. అది మంచి పద్ధతి కాదు. వారు మీకు చెప్పే విషయం కన్న మీరు వారికి చెప్పే విషయం ముఖ్యమైనదే కావచ్చు. అయినా సరే మధ్యలో మాట్లాడకూడదు. ఇతరులకు నచ్చని విషయాలు, అర్థం కాని విషయాలు మాట్లాడకూడదు. మాట్లాడటానికి యితరులకు అవకాశం యివ్వాలి. వారు చెప్పింది శ్రద్ధగా వినాలి. ఒకవేళ మాట్లాడవలసిన వారు మాట్లాడకపోతే ఆ అదను తీసుకుని మీరు మాట్లాడడానికి ప్రయత్నించకండి. వారిని ప్రశ్నలదీగి వారి జవాబులను తెలుసుకోండి వాటిని గురించే ప్రస్తావించండి. ఉదాహరణకి క్రికెట్ రైక్ చేసే వారివద్ద క్రికెట్ గురించే ప్రస్తావించండి. శంకరాభరణం రాగం గురించి మాట్లాడకండి. వారి కిష్టమయిన విషయాల గురించి వారు ప్రస్తావించినప్పుడు మీరు కూడా ఆ విషయాలను నమర్చించండి, మీకు యిష్టం లేకపోయినా సరే. ఎవరితోను వివాదంలోకి దిగకండి. అది మీకే నష్టం. ఫలితం కూడా. పై పెచ్చు శతృత్వం కొవి తెచ్చుకోవడం ఆవుతుంది. విషయం బోర్ కాడితే టాపిక్ మార్చండి. అవతలి వారి అభిప్రాయాలకు సానుభూతిని చూపండి. నీలయితే అభినందించండి. అభిశంకించకండి.

వయస్సు - మనస్సుకా? శరీరానికా?

ఉదయం 6 గంటలయింది మా టామీని (కుక్క) వాకింగ్ కి తీసు
కెళ్ళాలి కాదు మా టామీయే నన్ను మార్నింగ్ వాక్ కు తీసుకెళ్తుంది.
అప్పుడు నా కెదురుగా వొక వ్యక్తి యెదురయ్యాడు. నిక్కరు వేసుకుని,
కేన్వాస్ షాప్ తో యువకోత్సాహంతో యెదురుగా వస్తున్నాడు. అతని
వయస్సు 85 సంవత్సరాలుంటాయి. జాగింగ్ చేస్తున్నాడు. అతనితోపాటు
మరో 40 సంవత్సరాల యువతి, అతని కుమార్తె కూడా వుంది. పొర
పాటు ఆమె అతని భార్యట....మూడో...నాలుగో....అసలు విషయం
వయస్సు శరీరానికా లేదా మనస్సుకా?....

అతను యెల్లప్పుడు యెంతో వుత్సాహంగా తన మనుమలతో బీచి
వడ్డున క్రికెట్ ఆడుకుంటూ కాలక్షేపం చేస్తూ వుంటాడు. ఫీల్డింగ్ చెయ్యడం
గని తప్పకుండా బేటింగు, బౌలింగు మాత్రం చేస్తూ వుంటాడు. అతన్ని
గురించి చెబుతాను-వినండి. అతనికి నాలుగు పెళ్ళిళ్ళయ్యాయి. తొమ్మిది
మంది సంతానం. పన్నెండుమంది మనుమలు. అంతేకాదు అతని మను
మల్లో యిద్దరికి వివాహం అయింది. ముని మనుమతాలు గర్భవతి. ఆళ్ళ
రక్తంగా లేదూ! కాటికి కాళ్ళు చాపే వయస్సులో అతను యింకా వుత్సా
హంగా ఆడుతున్నాడు. అతన్ని వొకసారి యేం మామా బాగున్నావా? అని
అడిగాను. ఏం బాబూ నేను నీకు మామలా అవుపడుతున్నానా అంటూ
విసుక్కున్నాడు. ఎవరు చెప్పారు నీకు నేను వృద్ధుడని. వయస్సు
కాదు నాయనా మనిషిని ముసలివాణ్ని చేపేది అలాగని భావించే మనస్సు.
నేను జీవితంలో యెన్నో కష్టాలను యెదుర్కొన్నాను. నలుగురి భార్య
లతో కాపురం చేయడమంటే మాటలా, ఒక్కొక్కరి మనస్తత్వం
వొక్కొక్కలాగా వుంటుంది.

నా 22 సంవత్సరంలో నా మొదటి భార్య చనిపోయింది. నాకు చిన్నతనంలోనే వివాహమయింది. నా కంటే నా భార్య మూడేళ్ళే పెద్ద. అప్పట్లో నేను యేమీ సమాధానం చెప్పలేకపోయాను. అప్పట్లో నాకేమీ తెలిపేది కాదు. నా వయస్సు 12 సంవత్సరాలు మాత్రమే. అప్పట్లోనే ఫామిలీ ప్లానింగ్ పాటించాననే అభిప్రాయం వుండేది. నా రెండో భార్యకి ఆరుగురు సంతానం. వాళ్ళు పెరిగి పెద్దవాళ్ళవుతూ వుండగానే నా తలమీద వెంట్రుకలు వొక్కక్కటి రాలిపోవడం మొదలెట్టాయి. అయినా జీవితంలో అనందానుభవం అంటూ వొక్కసారి మాత్రమే వస్తుంది. దానిని నద్వినియోగ పరచుకోవాలి. వయస్సు మీద పడిన కొద్దీ యీ అభిప్రాయం నాలో ధృఢపడుతూ వచ్చింది. నా వయస్సుకా ప్రాధాన్యత తిచ్చి వుంటే నే నేనాడో చచ్చి వుండేవాణ్ణి. నన్ను అందరూ యీ పాటికి మరచిపోయి వుండేవారు కూడా. దీనికి కొంత శారీరకమయిన ధార్మికత మరికొంత మానసిక ధైర్యం అవుసరం. నా యిద్దరు కొడుకుల వయస్సు 58 సంవత్సరాలు వాళ్ళే నా కంటే ముసలివాళ్ళలా అవుపిస్తూ వున్నారు. వాళ్ళ భార్యలు గయ్యాళిలు. వాళ్ళు రోజులు లెక్కపెడుతూ వున్నారు. అసలు చావుకోసం అందరూ యెందుకు యెదురు చూస్తారో నాకు బోధపడదు. అసలు చావు రావాలని యెందుకు కోరుకోవడం. దాని వల్ల మీ సమస్యలు తీరిపోతాయనా? ఇవ్వాళ అనందంగా, సంతృప్తిగా వుండండి. రేపు మరింత ఆనందంగా వుండాలని కోరుకోండి. నా మనుషులు నాతోను మా అవిడతోను వుండడానికి వుత్సాహపడతారు. వాళ్ళకి మా దగ్గరే యెంతో ఆనందం. నా కొడుకులు పెద్ద వాళ్ళయ్యారు కాని వారికి జీవితంలోని ఎడ్డెస్టుమెంటులు యింకా అర్థం కాలేదు. అవి తెలుసుకుంటే జీవితం యెంతో మధురంగా వుంటుంది. ఇప్పుడు మీరు చెప్పండి మీరు రోజులు లెక్కపెడుతూ కూర్చుంటారా? జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకుంటారా?

మీకు మరో వుదాహరణ చెప్తాను. యవ్వనం రూపొందించుకున్న విషయం యిది. అతన్ని పిల్చివాడన్నా యేమీ అనుకోదు. తాను నిత్యం

బాబుడనే ఫీలింగు. యువకుడనుకుంటూ అనందపడిపోతూ వుంటాడు. అతణ్ణి 'మామా' అని పిలు కొతరు చేయడు. బాధపడడు. ఒక చిరునవ్వు పారేస్తాడు. అతణ్ణి యేమనాలి? అందరూ అతణ్ణి 'యువకుడు' యంగ్ మాన్ అంటారు. ఎలా జీవిస్తాడు? అతను విద్యోయర్-భార్య జీవించి యున్నంతకాలం అతడు నరకాన్ని చవి చూసాడు. అవిడ పోయింది. అతని జీవితం నందనం అయింది.

అతని దినచర్యలు గేబ్లింగ్, స్క్వేష్ అట ఆడుతాడు. ఆ అటను తలచుకుంటేనే భయం వేసుంది. అమ్మాయిలు అంటే వెర్రిప్రేమ. ప్రతిరోజూ అమ్మాయిలతో వినోదమే. ఒకరోజుని ధైర్యం చేసి అతణ్ణి అడిగేసాను. ఈ నయస్సులో యేమిటా సరదాలు-సువ్వు త్వరగా ముసలాడివవుతావు. అంటే అతను, యేమీ కాదు అన్నాడు. ప్రొద్దుటే నేనెందుకు ఫ్రెష్గా వుంటాననుకున్నావు మా స్నేహితురాళ్ళు నాకు సకల సరిచర్యలు చేస్తారు ఒక చిలక నాకు తలకి రంగు పూస్తుంది. మరో చిలక నాకుప్రొద్దుటే జొగింగ్కు సహకరిస్తుంది. మరో చిలక జొగింగ్ తర్వాత స్నానం చేయిస్తుంది. జీవితంలో యింకేం కావాలి బ్రదర్! వార్ధక్యం వీళ్ళందరినీ చూపి ఆమోదదూరం పరుగెత్తి పోతుంది తెలుసా?

ఒకరోజు అఫీసునుండి బాగా డస్సిపోయి బస్సులో యింటి కొస్తున్నాను. బస్సు దిగగానే యెవరో 'విజిల్' వేసినట్లు అనిపించింది. నేను వెనక్కి తిరిగి చూడలేదు. చుట్టూ వొక సన్నటి అందమైన గొంతు యిలా పలికింది. 'మా యింటికి దయ చెయ్యండి వో కప్పు కాఫీ పీవించండి.' వెనక్కి తిరిగాను. అసహ్యంగా వొక చూపు చూసాను. అది యెవరయి వుంటారనుకున్నాను?

అతను యెవరోకాదు నన్ను వొకపారి 'మామా' అని పిలిచి అవమానపరచిన వో యువకుడు. నాకు అదోలా అనిపించి యీ అలవాటు మానవు కదా-నీ దుంపతెగా? అన్నాను అప్పటినుంచి అతను చాలా కాలం

నాతో మాట్లాడలేదు. ఎందుకూ అతణ్ణి నేను 'అంకుల్' అని పిలవబట్ట. కాని యీ వయస్సులో కూడా విచిత్రమైన రంగు అద్దాలు పెట్టుకొని మహా లక్ష్మి గుర్రపువందాల దగ్గర తరచు కనిపిస్తూ వుంటాడు. అతని బట్టతల మీద సూర్యకాంతి పడి మెరుస్తూవుంటుంది. మీ వయస్సెంతసార్? అని అడిగితే మీ వయస్సంతా? అని సమాధానం చెబుతాడు. మీరు అతనితో పోటీ పడతారు. ఎందుచేత? వోడిపోతారు కనుక:

కనుక పైన చెప్పిన యిద్దరూ వయస్సు మళ్ళినా వారింకా యువకులే. వాళ్ళిద్దరూ పురుషులే. మరి ప్రేమ సంగతేమిటి?

మాకో బంధువు వున్నది. ఆమె వయస్సు సుమారు 40 వుంటాయి. ఆవిడ 'పెసిమిసానికి' ప్రతీక అనుకోండి. ప్రతిదానికి ఆవిడ వక్రభాష్యం చెబుతుంది. జీవితంలో చీకటి తప్ప ఆవిడకి వెలుగు కనిపించదు. ఆవిడ ప్రభావం ఆవిడ పిల్లలమీద కూడా పడింది. ఆవిడ యిరవైనాలుగు గంటలపేపు జనన మరణ వృత్తాంతాన్ని గురించి వల్లిస్తూ జీవితం బుప్పుడ ప్రాయమని, అనిత్యమని, వేదాంతం బోధిస్తూవుంటుంది. ఎవరయినా ఆమెదగ్గర కొద్దిపేపు వుంటే రేపటితోనే వారి జీవితం 'సరి' అన్న భావన ప్రతివారిలో వచ్చేస్తుంది. మనం ప్రపంచంలోకి యెందుకొచ్చాం. మనం జీవితంలో యేం సాధించాం. ఇంకా ఎక్కువ పాపాలు చెయ్యకుండా యీ పాపకూపంనుండి నిష్క్రమిస్తే మనం ధన్యులం. దేవుని పిలుపుకు యెదురు చూస్తున్నాను. అంటూ వేదాంతం చెబుతూ వుంటుంది. ముక్తి మార్గాన్ని బోధిస్తూ వుంటుంది. నా భర్తకన్న ముందుగా నేను పోవాలి అని దైవాన్ని రోజూ ప్రార్థిస్తూ వుంటుంది. నాకు వైధవ్యం అనుభవించడం యిష్టం లేదు. అదీకాకుండా మా ఆయన చేతులోనే తుని శ్వాస విడనాలనివుంది. ఆయన అనంతరం నా పిల్లలవేత చీనాట్లు తింటూ బ్రతకలేను. ఆవిడలాగే ఆవిడ పిల్లలు కూడా వేదాంతం మాట్లాడుతారు.

వ్యక్తిత్వ వికాసానికి విన్యాయము అవసరం

మనం యెవరయినా మిత్రుల యిండ్లకు వెళ్ళే వారు మనల్ని యే విధంగా రిసీవ్ చేసుకుంటారో అన్న విషయాన్ని పరిశీలిస్తాం. మనకి సంతృప్తి కలిగే విధంగా వారు మనల్ని అహ్వానిస్తే యెంతో సంతోషపడతాం. వారు మనపట్ల మర్యాదగా ప్రవర్తించే బాధపడతాం.

మనకి అన్న తరువాత పదివందలతో పోలికలను చెబుకోవాలని, పదివందలతో సరిపెరిచిందని అభిప్రాయపడతాడే వికాసానికి ప్రతికూలమని ఎవరూ అభిప్రాయపడరు. పదివందలతో కంటే పదివందలదాని భావాలు కలుగుతాయి. ఎవ్వో మనకి తెలియని విశేషాలు అవగతమవుతాయి.

కాని ఒక్క విషయం మనం గమనించాలి. మనం వెళ్ళదలచుకున్నచోటలో యెలా ప్రవర్తించాలో ముందుగానే మనం ఆలోచించుకోవాలి. మనరాకవల్ల వారికెటువంటి యిబ్బంది కలుగరాదు. మనంకూడా వారివద్ద యెంతో నమ్రతగా ప్రవర్తించాలి. వారికి మనరాక మూలంగా విసుగుదల కలుగరాదు, వారి కిటువైన కాలాన్ని వృధాపరచరాదు. ఎవరింటికయినా సరే అహ్వానం లేకుండా పోరాదు. లేదా మీరు అక్కరికి వెళ్ళాల్సిన తప్పనిసరి పరిస్థితి యేర్పడాలి. అప్పుడగాని వెళ్ళరాదు. కాలక్షేపానికి మాత్రం యెవరింటికి వెళ్ళకండి. వాళ్ళకి యిబ్బంది కలుగజేయకండి. మీరెందుకక్కడికి వెళ్ళింది నూటిగా వారికి తెలియజేయండి. అంతేగాని ముక్కిదంటే అప్రదక్షిణంగా చూపకండి. మీ పేహితుణ్ణి చూడడానికి మాత్రమే వచ్చివుంటే ఆ విషయాన్ని ముందుగానే చెప్పేయండి నాన్నకండి. ఈ రకమైన రుజువర్తన కొంతమందికి నచ్చుతుంది. మీరు ఫలానా 'తెం'కు వస్తున్నామని చెబితే వరిగ్గా అదే తెంకు వెళ్ళండి. అతణ్ణి మీకోసం వెంటాడే జేయించనీకండి. మీ అభిప్రాయం మీ

పేహితుడికి తెలియనియ్యండి. మీలో మీకు దాచుకోకుంటే మీకే నష్టం మీరు చెప్పకుండా వెళ్ళారనుకోండి మీ పేహితుడు వేరేపనిమీద వెళ్ళి అవకాశం వుంది. అప్పుడు మీరు అతను లేకపోయేసరికి ఫీలవుతారు. మీరు యెవరి కొరకు వాళ్ళింటికి వెళ్ళారో వారిని గురించి కించపరుస్తూ మాట్లాడకండి. వారి లోపాలను యెత్తి చూపకండి.

మీరు యింత చిన్న కొంపలో యెలాగుండగలుగుతున్నారండి? నాకు వుక్కబోపేస్తూ వుంది. నేనిక్కడ ఎక్కువసేపు వుండలేను బాబూ! అని సణుగకండి. లేదా ఏమిటండి యీ కర్డెన్లు. చండాలంగా వున్నాయి. మీరెక్కడయినా యిటువంటి కర్డెన్లు చూసారా? అసలు యిలాంటివి యిప్పుడు రావడమేలేదు. అంటూ వూరికే విమర్శించకండి మీ హోస్టల్ తలనెప్పి పుడుతుంది. మిమ్మల్ని తన యింట్లోంచి గెంటేయాలనిపిస్తుంది. పైకి యేమీ అనకపోయినా మళ్ళా మీకక్కడినుండి ఆహ్వానం మాత్రం రాదు.

నీకు యెవరయినా ఫలహారం పెడితే తిను. మళ్ళీ మారు వేయమని అడక్కు. పెట్టింది తిను డచిని గురించి కామెంటు చేయకు. తిని వూరుకో. ఎక్కడయినా మీకు నచ్చిన వస్తువు అవువడితే దాన్ని మీ కివ్వమని అడక్కండి. కొందరికి యివ్వడానికి యిష్టం వుండదు కానీ మీరడిగితే యివ్వలేకపోయినందుకు బాధ పడతారు. మీరా వస్తువును గురించి ప్రశంశించండి. ఇవ్వమని మాత్రం అడక్కండి. కానీ మీరు మీ సంభాషణలో మాత్రం యిటువంటిది మరొకటి దొరికితే ప్రయత్నించండి. నేను తీసుకుంటామని అని మాత్రం అనండి. అప్పుడు అవతలివారు ఒకవేళ మీ మీద వుండే భక్తి శ్రద్ధలతో అంతవరకు యెందుకండి మీకు అంతగా నచ్చితే తీసుకు వెళ్ళండి. వేము మరొకటి తీసుకుంటాం అని మీ హోస్టల్ అంటే వెంటనే 'నరే' అనేయకండి. వద్దండి, నాకు తొందరలేదు. బాగుందని మాత్రం నాకనిపించింది. అంతే. నేను తరువాత తీసుకుంటామని అని తప్పించుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. అప్పుడు మీ హోస్టల్ మీ మీద గౌరవం పెడుతుంది, నాకు ఇచ్చేయండి

తరువాత మీరు కొనుక్కోండి అనే అభిప్రాయం మాత్రం సక్రమమైంది కాదు. మీ గురించి వారు చాలా తక్కువ అంచనా వేస్తారు. మీరు వెళ్ళే చోట మీ వర్సనల్ ప్రాబ్లెమ్సును డిస్కస్ చేయకండి. అవతలివారికి నచ్చకపోవచ్చు. బోర్ పీలవుతారు. ముఖ్యంగా మీ స్వంత గొడవల చరిత్ర సుదీర్ఘం అయితే యెవరికీ వాటిమీద శ్రద్ధ వుండదు. ఉదాహరణకి మీ అత్తమామలమీద, మీ పక్కంటి వారిమీద మీరు చేసే ఆరోపణలను వినడానికి యెవ్వరూ సిద్ధంగా వుండరు.

మీరెక్కడకయినా వెళ్ళేటప్పుడు రిక్తహస్తాలతో వెళ్ళకండి. పిల్లలకు యేవయినా తీసుకొని వెళ్ళండి. అప్పుడు వారెంతో నంతోషిస్తారు. మీరు మళ్ళీ రావాలని కోరుకుంటారు. నీ కొద్దిన నష్టంలేదు. వాళ్ళే మీ యింటి కొస్తారనుకోండి వాళ్ళూ మీ పిల్లలకేదో తెస్తారు.

కొందరికిది అనవసరపు ఖర్చు అనిపించవచ్చు. కాని యదార్థానికది అవసరమైన ఖర్చు. అది 'బో' అనిపించుకోదు కాని అది మీ ప్రేమకు దిహ్నం. ఆస్థాయితకు గుర్తు. మీకు తలకు మించిన గిప్టును మాత్రం ఇవ్వకండి. మీ సంతానం మొత్తం తీసుకుని వెళ్ళకండి బాగుండదు. మీతో వచ్చే మీ సంతానానికి అక్కడ యెల్లా నడుచుకోవాల్సింది బోధించండి. అక్కడ వస్తువులను తాకరాదని, పగులకొట్టరాదని వారికి చెప్పండి.

భోజనం వద్ద మీరెవ్వరూ మాట్లాడకూడదు. వేసింది తినాలి. ఏదీ పారెయ్యకూడదు. సంతృప్తిగా భుజించాలి. అని పిల్లలకు నీతులను బోధిస్తూ వుంటారు. మితంగా తినండి బాగా పనిచేయండి. పిల్లలకి మీ చేతులతో మీరు వడ్డించడం బాగుందని అన్నారు. మిమ్ములను, మమ్ములను ఆహ్వానించిన శ్రీమతి.....గారు పిల్లల ప్రవర్తనను చూసి విసుగెత్తారు.

వెళ్ళేముందు మీ యింటికి వారిని ఆహ్వానించండి. మీ సత్ప్రవర్తన మీ ఆతిథేయులను ఆనందపరుస్తుంది. వారికి కలకాలం గుర్తుండేట్లు మీ ప్రవర్తన వుండాలి. మీకు యితరులు యేది చెయ్యాలి అనుకుంటారో దానిని మీరు యితరులకి చేసి చూపండి.

మీరు ఇబ్బందులలో ఉన్నారా?

జీవితంలో మనిషికి ఎన్నెన్నో అలవాట్లు సంక్రమిస్తాయి. వాటిల్లో కొన్ని ఉపయోగకరమైతే మరికొన్ని పతనానికి దోహదకాతులవుతాయి. అలవాట్లకి కారణం అతని మానసిక ఆలోచనా దోరణే!

తెలివైన వాడు తన ఆలోచనా దోరణిని నియంత్రిస్తే మూర్ఖుడు ఆలోచనల చేత నియంత్రింపబడతాడు. తెలివైన వాడు ముందు తను ఏం ఆలోచించాలో, ఎలా ఆలోచించాలో నిర్ణయించుకుంటాడు. బాహ్య విషయాలు అతని ఆలోచనా దోరణిని భంగపరచకుండా జాగ్రత్త వహిస్తాడు. కానీ తెలివి తక్కువవాడు అలాకాదు. అస్థిరమైన ఆలోచనలతో ఇతర విషయాల ప్రభావంతో తన నిర్ణయాలను క్షణం క్షణం మార్చుకుంటూ జీవితాన్ని వెళ్ళదీస్తాడు.

ఆలోచనా రాహిత్యం మనిషిని ఉన్న తుడ్ని చేస్తుంది. మనిషి వైఫల్యానికి ప్రధాన కారణం అతని అక్రద్ధతో కూడిన ఆలోచనా దోరణులే! సరైన, నిజమైన ఆలోచన గల మానసిక ప్రవృత్తి మాత్రమే మనిషి తప్పుడు జీవితాన్ని సరిచేయగలదు. సరైన, నిర్దుష్టమైన నడవడిక మాత్రమే మనిషి జీవితంలో శాంతిని ప్రసాదించి, సఫలీకృతుడ్ని చేయగలడు.

ఆలోచనలని నియంత్రించాలంటే, ముందు మనలో గజిబిజిగా కలిగే ఆలోచనలను క్రమబద్ధం చేయాలి. తార్కికతను అలవత్తుకోవాలి. ఒక దానికి మరోదానికి మధ్యన సారూప్యత, సామరస్యత ఉండాలి. పొంతన లేనట్లుండే అనంతమైన ఆలోచనా పరంపరల్ని ఓ క్రియాశీలకమైన రూపంలోకి మరల్చుకోవాలి. మన ఆలోచనలు మన నియమాలకు గానీ లేదా మన దోరణికి గానీ విరుద్ధంగా వుండకూడదు.

మనం ఇతరుల మీద చూపించే జాలిగానీ, దయగానీ, క్షమగానీ నల్ని ఇబ్బందుల్లో పడేయగూడదు. నీతితో కూడిన నియమాలకు ప్రతికర వాతావరణంలో కూడా కట్టుబడి వుండాలి.

మనలో కలిగే ఆలోచనలలో, స్పందనలలో ఏవి నిజాలో, ఏవి హలో తేల్చుకోవాలి. మనలోని విజ్ఞాన పరిధుల్ని కనుగొనాలి. మనకేం తెలియాలి? మనకి తెలియాలి. అలాగే, మనకేం తెలియదో కూడా మనకు తెలియాలి. ఏవి సత్యాలో, ఏవి అభిప్రాయాలో మనం గ్రహించాలి. చాలా మంది తమ నమ్మకాలని తమకు తెలిసిన జ్ఞానంగా భావిస్తారు. అది సమంజసం గాదు.

ఎదుట వారి లోపాలను ఎత్తి చూపిస్తున్నట్లుగా మనలోని లోపాలని మనం నిర్దాక్షిణ్యంగా బహిర్గత పరుచుకోవాలి. ఇలా చేసిన తరువాత మనకు తెలిసిన మన జ్ఞానం ఇంత తక్కువగా! అని ఆశ్చర్యమేస్తుంది. అయినా గానీ దానికే మనకు విపరీతమైన మానసికానందం లభిస్తుంది. ఎందుకంటే-టమ్మల కొద్దీ వున్న బంగారపు గనిలోనుండి లభించిన అత్యల్పమైన స్వర్ణమైనా అది విలువైనదేకదా;

సాక్రటీస్ జ్ఞాన సమపార్జన చేపే ప్రయత్నంలో ధర్మమార్గాన్ని కనుగొన్నాడు. మనస్సు ప్రతిస్పందన ద్వారా ధర్మరూపంలో బయట పడుతుంది. ఎప్పుడైతే ధర్మము జ్ఞానము నుండి వేరు చేయబడుతుందో అప్పుడు వివేకము క్షీణిస్తుంది.

నునిషి ఏ విషయాలనైతే తన దైనందిక జీవితంలో ఆచరిస్తాడో వాటికి తెలుస్తాయి. అతను ఆచరించని విషయాలు, అతను దాదాపు పోతాడు. అయితే జ్ఞానం అలాగాదు. అది మనిషి హృదయాంతర నిక్షిప్తమై, అవసరమనుకున్నప్పుడల్లా ఊటలో నీరులా బయట పడుతుంది. విషయాలను గుర్తుంచుకోవడం వేరు. విషయం పట్ల పరిపూర్ణ కమాండ్ వుండటం వేరు. అదే జ్ఞానం.

130
RAO

ACC. NO. 1976
148

తప్పుగా ఆలోచించే వాడి చేష్టలు కూడా దుర్మార్గంగా వుంటాయి. దానికి తగ్గట్టు సమస్యలు అవిశ్రాంతంగా వచ్చి పడుతుంటాయి. తనని ఇతరులు నాశనం చేస్తారని, మోసం చేస్తారని, తనకి కీడు తలపెడతారని ఊహిస్తుంటాడు. తనని తాను రక్షించుకునే ప్రయత్నంలో ధర్మాన్ని పూర్తిగా విస్మరిస్తాడు. ఫలితంగా తన దుర్మార్గపు అంచనాలకు తానే బలి అవుతాడు. ఆత్మ పరిశీలన లేకపోవడం చేత దుర్మార్గానికి సన్మార్గానికి మధ్య తేడా గ్రహించలేడు.

కాని సరైన పంథాలో ఆలోచించేవాడు అలాగాదు. తన గురించి గాని, తన వ్యక్తిగత శ్రద్ధ గురించిగాని. ఆలోచించడు. తనపై ఇతరులు ప్రదర్శిస్తున్న ఈర్ష్యాద్వేషాలు అతనికి మానసిక ఆస్తిరతను కలిగించవు. అతనెప్పుడు “ఫలానావ్యక్తి నాకు కీడు తలపెట్టాడు” అని ఆలోచించడు. కేవలం తన దుశ్చేష్టలే తనని నాశనం చేస్తాయి తప్ప. ఇతరుల దుశ్చాష్ట్రలు తననేమి చేయలేవని గ్రహిస్తాడు. తన భవిష్యత్తు, తన ఎదుగుదల కేవలం తన చేతుల్లోనే వుందని గ్రహిస్తాడు. విషయాసక్తి, విషయావగాహన వుంటుంది. యదార్థాలని యదార్థాలుగా చూస్తాడు కష్టాలు వచ్చినప్పుడు విపరీతంగా కదిలిపోడు. అలాగే ఆనందపు సమయాలలో విపరీతంగా చలించడు జీవితపు అటుపోట్లకు తట్టుకునే మానసిక స్థైర్యాన్ని సంతరించుకుంటాడు. తన చుట్టూ వున్న ప్రకృతినుంచి, తన చుట్టూవున్న సమాజం నుంచి నిరంతరమూ నేర్చుకుంటూనే వుంటాడు.

మనిషి ఎంతైనా నేర్చుకోవచ్చు కానీ, దానికి తగ్గ సమయస్ఫూర్తి ధర్మచింతన లేకపోతే అది బూడిదలో పోసిన వన్నీరే అవుతుంది. ముందు మనిషి తనని తాను జయించుకోగలిగిన నాడు అధర్మాన్ని జయించగలడు.

కష్టాలు, బాధలు-విరాటలు ప్రతి మనిషికి వుంటాయి. అయితే వాటిని ఓపికతో, ఓ నిర్దుష్టమైన ప్రణాళిక, వ్యూహంతో చేదించ గలిగిన నాడు మనిషి జీవితం పరిపూర్ణతను సంతరించుకుంటుంది.